Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 325 • Marzo 2004 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Reporte de laboratorio
LAS PILAS
cuál dura más
Servilletas y toallas de papel

ARME SU FINANCIAMIENTO
PARA COMPRAR CASA

En estas vacaciones ¡váyase de campamento!

Purifique el agua en casa

Guía Profeco para pescar pescados en Cuaresma

Platillo Sabio Profeco
Tacos de surimi

Tecnología Doméstica Profeco: **calamares en escabeche**

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Productos revolucionarios
La batería

50
Ecoconsumo
Guía para acampar

54
Somos consumidores
Auxiliares auditivos

40
Día Mundial del Agua
Métodos para purificar agua

44
Análisis de la publicidad
Perfumes

46
Hábitos de consumo
Consumidoras compulsivas

58
Salud
Virus del papiloma humano

62
Alimentación y nutrición
Guía de pescados

76
Pequeños consumidores
Cómo hacer una fogata

78 Yo consumidor

80 Avances

Marzo 2004, Núm. 325

Financiamiento inmobiliario

Radiografía de los servicios

12

Servilletas y toallas de papel

El Laboratorio Profeco reporta

34

22 Pilas alcalinas

El Laboratorio Profeco reporta

68
Tacos de surimi
Platillo Sabio Profeco

72
Calamares en escabeche
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Radio y Televisión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Alejandra Sánchez Plascencia

Reporteros
José Armando Aguilar Pérez
Leonardo Huerta Mendoza

Jefe de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Javier Caballero Sandoval
Diana Patricia González Juárez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
María Eugenia Bracho González
Luis Mariano Acévez Estrada
María del Socorro España Lomelí
Efrén García García
Raúl García Moreno Elizondo
Gabriela Hernández Cardoso
Carlos Miguel Jaime Vázquez
José Meljem Moctezuma
Octavio Rangel Frausto

Teléfono
5568-8722

Publicidad institucional y fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc; al apartado postal 20600, México, D.F.; o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada
Juan José Morín

Día Mundial de los Derechos del Consumidor

¿Se imagina qué pasaría si usted no pudiera decir nada cuando no le respetaran el precio ofrecido, o los productos que comprara no fueran seguros y no cumplieran con normas de calidad?

Seguramente es imposible para usted pensar en un mundo en el que sus derechos como consumidor no estén reconocidos y protegidos. Esta certeza es resultado de la lucha y el trabajo que a lo largo de los años han realizado consumidores conscientes, organizaciones sociales y organismos públicos en todo el mundo.

Con motivo del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, que se celebra el 15 de marzo, Profeco lo invita a reflexionar sobre su papel como consumidor y a unirse al esfuerzo de todos aquellos que luchan para que las relaciones de consumo sean más justas y equitativas. ¿Cómo? Informándose, conociendo sus derechos, exigiendo productos de calidad, denunciando abusos y organizándose para que su voz se escuche.

Recuerde que usted tiene el poder, Profeco lo respalda.

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡DON TRÁCALA, NO SE ME ESCONDA!
¡TÍN!
GERENCIA
¡VENGO A QUEJARME DE ESTE PRODUCTO QUE ME VENDIÓ!
¡SUS QUEJAS SERÁN ESCUCHADAS, QUIQUE!
¡COMPRÉ ESTA LATA Y SE ME HACE POSIBLE ARMA QUÍMICA: FRIJOL BAYO REFRITO CON CHORIZO!
¡WOW! ¡LA CIA DEBERÍA SABER DE ESTO!
¡PUES NO SE COMA ESO, USTED TIENE EL DERECHO A PROTEGERSE DE PRODUCTOS PELIGROSOS!
¡ACHIS, DON TRÁCALA, USTED ESTÁ IRRECONOCIBLE!
¡ES QUE ME INYECTÉ BOTOX!
¡PERO ADEMÁS A USTED LO ASISTEN LOS DERECHOS COMO CONSUMIDOR! ¡LOS COMERCIANTES ESTAMOS OBLIGADOS A ASISTIR CON INFORMACIÓN PERTINENTE!
¡USTED ME QUIERE TOMAR EL PELO! ¿DÓNDE ESTÁ LA CÁMARA ESCONDIDA?
¡AAAY! ¡QUÉ CALOR Y QUÉ BOCHORNO!
¡NO SEÑOR! Y EN PRUEBA DE LO QUE DIGO, RESPETARÉ OTROS DERECHOS MÁS QUE USTED TIENE: REPARARÉ EL DAÑO E INCLUSO LE VOY A CAMBIAR SU LATA!
¡E-ES QUE NO QUIERO CAMBIAR LA LATA... ¡JE-JE!... QUIERO QUE ME REGRESE LA PLATA, LA LANA... EL DINERO!
¡AMIGO...
...USTED ES MI MEJOR CLIENTE, QUE DIGO CLIENTE... USTED ES MI HERMANO!
¡CHÍCK! CLIC
¡WOW! ¡DON TRÁCALA DEVOLVIÉNDOME DINERO! ¡PARA RIPLEY!
¡AQUÍ TIENE!
¡PLAF!
¡CLARO! ¡HOY ES DÍA 15 DE MARZO!
15
MARZO
¡FECHA MEMORABLE, DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR!
¡AY! ¡QUÉ ESPANTOSA PESADILLA! ¡YA NO VUELVO A CENAR FRIJOL BAYO REFRITO MARCA "POLVORÍN"
@#!!$
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por Internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

La niña de la leche Tizayuca

Quiero agradecer a la Revista del Consumidor por los valiosos artículos que publica, principalmente por aquellos en los que indica los valores nutrimentales de los alimentos que los niños podemos consumir para nutrirnos y crecer sanos y fuertes.

También quiero darle las gracias a mi pediatra, el doctor Roberto Rodríguez, por su recomendación de leer la revista, pues desde que él le dijo a mi mamá que la comprara, ella sólo elige alimentos y productos de la mejor calidad con los que prepara una comida muy rica y nutritiva para toda mi familia.

Mi médico me conoce como "la niña de la leche Tizayuca", ya que por medio de la Revista del Consumidor supimos que, entre otras marcas, ésta es de las mejores. Desde entonces, en mi casa no se consume otra marca de leche.

Me gustaría que publicaran mi carta.

Tania Judith A. García, 10 años

Agradecemos tus comentarios. Siempre es un placer saber que tenemos lectores tan jóvenes y entusiastas como tú.

Agua pura

Hace unas semanas compré un filtro de agua, marca Filtroplas paso 2, y me gustaría saber si ya hicieron un estudio de calidad sobre estos productos. En caso afirmativo, ¿podrían enviarme esta información?

Alfredo Villalobos R.

El último estudio de calidad que practicamos a filtros purificadores de agua se realizó en julio del 2000, pero el producto que nos menciona no se encuentra dentro de las marcas que se analizaron en ese entonces.

Por otra parte, durante el presente año no está contemplado un nuevo estudio de calidad sobre filtros purificadores de agua.

¿Qué onda con los edulcorantes?

En la publicación española Consumer.es apareció un boletín en el que se da a conocer que el Parlamento Europeo estableció límites más estrictos para el contenido de edulcorantes en las bebidas. Mi pregunta es: ¿estamos usando cantidades equivalentes de estas sustancias en México?

Edmundo Vázquez Hernández

En nuestro número de abril publicaremos un artículo sobre edulcorantes y azúcar modificada, en el cual trataremos de esclarecer sus dudas. Esté pendiente.

Se buscan Platillos sabios

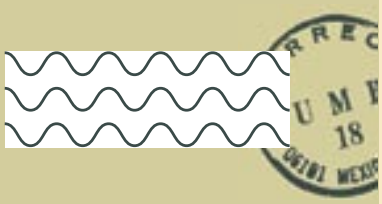
Primero que nada, quiero felicitarlos y manifestarles mi agrado de contar con una revista tan interesante, elaborada por gente que tiene tantas ideas para compartir con nosotros, los consumidores.

Por otro lado, me gustaría preguntarles qué debo hacer para conseguir los Platillos sabios, ya que en ocasiones no consigo la revista porque se agota y, como me duermo temprano, no puedo verlos por televisión.

Gracias de antemano por su atención.

Rosaura Jaimes Juárez

Agradecemos sus comentarios y le informamos que los Platillos Sabios están disponibles en nuestra página en Internet, www.profeco.gob.mx, en el vínculo Recetas para la mesa, la alacena y algo más. También puede consultarlos en cualquier delegación **Profeco** o en el Centro de Documentación (Cedoc), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P. B., en la colonia Condesa de la Ciudad de México.



Secretaría de Educación Pública (SEP)
Subsecretaría de Educación Básica y Normal (SEBy N)
Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE)

La **DGTVE** transmite televisión educativa a través de la Red Edusat y en línea por internet

11 Telesecundaria (Sistema escolarizado certificado por la SEP)

12 Educación media superior a distancia (Bachillerato reconocido por la SEP)

13 Educación superior, media superior y formación continua

14 Actualización docente y capacitación para el trabajo

15 Educación básica, educación normal y educación para la sociedad

16 Espacio edusat

17 Educación superior y educación continua

18 Actualización profesional y capacitación laboral para el servicio público

Canal 22 — Canal Educativo de las Américas

Canal 23 — Centro Nacional de las Artes

117 Edusat radio — Espacio radiofónico para las culturas indígenas

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE) y el Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE) ofrecen:

- Producción audiovisual
- Apoyo pedagógico
- Difusión y documentación del audiovisual
- Actualización y diplomados en Educación y medios audiovisuales

La Dirección General de Televisión Educativa (DGTVE), dependiente de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la SEP, es responsable de la producción, programación y transmisión de contenidos educativos a través de medios electrónicos y digitales como son la Red Edusat e Internet.

Asimismo, la DGTVE se encarga de:

- Sistematizar y conservar la memoria audiovisual educativa a su cargo.
- Dar mantenimiento y operación técnica a la Red Edusat.
- Formar y capacitar especialistas en materia del audiovisual educativo, a través del Centro de Entrenamiento de Televisión Educativa (CETE), en donde se imparten cursos, talleres y diplomados dirigidos a profesionales de la comunicación interesados en la producción, difusión y documentación del audiovisual con fines educativos, a través de modalidades presenciales, a distancia y mixta.

cete

http://dgtve.sep.gob.mx

Por Rodrigo Morales Argüello

Moda telefónica

La empresa alemana Siemens, con presencia en Europa y Asia, ha diseñado un teléfono celular de colección en forma de una coqueta polvera circular. Disponible en bronce y plata o rosa y plata, al abrirlo, en una de las caras presenta una pantalla cuadrada rodeada de un espejo; en la otra, los números y un pequeño espejo más. Este modelo, de la colección Xelibri, perteneciente a la temporada otoño-invierno, cuenta con melodías de música electrónica, marcado por voz, alarma y directorio, entre otras funciones. Con productos como éste, Siemens promueve reducidas colecciones con el objeto de renovar constantemente los teléfonos portátiles.

Fotos Archivo

Foto Juan José Morín

Flama legal

Dos compañías –una mexicana y otra francesa– libraron una larga batalla contra el contrabando y la competencia desleal, y lograron lo que en deporte se llama *fair play*, es decir, que el juego fuera limpio.

Tras una década de lucha, los dos únicos fabricantes de encendedores que aún existen en nuestro país, Tokai y No Sabe Fallar (de Bic), abatieron las importaciones ilegales de China de tales productos. Gracias a las cuotas compensatorias que se impusieran a estos productos, así como a los operativos de decomisos realizados por las autoridades, la presencia en el mercado nacional de encendedores de origen chino disminuyó de siete millones de piezas ilegales, a 1.5 millones de forma legal.

Años atrás, la situación llegó a ser tan crítica que la empresa mexicana Tokai pasó de tres mil empleados a apenas doscientos.

Ilustración Roberto Paz

Pelo por soya

Una novedad en la industria de la alimentación es que los chinos procesan el cabello humano para hacer una salsa. La empresa Xinshengyuan, que se promociona como "firma de bioingeniería", procesa a diario varias toneladas de cabello para producir un extracto utilizado en la fabricación de un sustituto de salsa de soya, el condimento habitual en la cocina china.

La Televisión Central China (CCTV) transmitió imágenes de la fábrica, situada en la provincia de Hubei, en las cuales se podían ver bolsas de pelo, almacenadas sin mayor medida higiénica. A su vez, las autoridades chinas alertaron a todo el país sobre el consumo, pues, destacan, el pelo humano contiene plomo y arsénico, elementos cancerígenos y muy nocivos para el hígado, los riñones y el flujo sanguíneo.

Al parecer, el extracto se vende con éxito, incluso en los comedores escolares, pues la "salsa de pelo" cuesta sólo la mitad que la salsa original.

De saberlo, ¿le pondría usted a su sopa?

Ilustración Roberto Paz

Descanso maya

Si a usted le encanta la brisa del mar Caribe y la arquitectura maya, tanto que la eternidad se le haría corta para pasarla en ese paraíso, ahora existe la posibilidad de hacer su sueño realidad. Para tal fin, en el Parque Ecoturístico Xcaret, en Quintana Roo, se construye una réplica de un cementerio prehispánico que podrá albergar cenizas de difuntos modernos dentro de nichos estilo maya.

Como parte del "pueblo maya" que ahí se edifica, la necrópolis será inaugurada el Día de Muertos de 2004, y se construye en un cerro frente al mar, con una base de 40 metros de diámetro y 15 de altura, un camino en forma de caracol, 52 escalones, 14 terrazas y 365 tumbas.

Y para quien no desee estar solo ni en la muerte, el lugar se promociona diciendo que el parque Xcaret recibirá al menos un millón de personas al año. El único detalle es que la compra de este paraíso se realiza en este mundo: el espacio más económico para enterrar las cenizas propias o de sus seres queridos costará 10 mil dólares.

Sólo para beatlemaniacos

El pasado 9 de febrero se cumplió el 40 aniversario de la primera presentación de los Beatles en el entonces famoso show de Ed Sullivan, con lo que dio origen en Estados Unidos y en el mundo lo que entonces se llamó *beatlemanía*. Por cierto, ha sido tan explotada la leyenda del cuarteto de Liverpool, que el próximo 7 de marzo, en el marco de la Feria del Disco del Coleccionista, que se realiza en Gerona, España, se pondrá en subasta un cabello que John Lennon regalara a un fan el 26 de agosto de 1964. Para evitar suspicacias, el cabello cuenta con dos certificados de autenticidad. El precio base de la subasta es de 1,000 euros (algo más de 14,000 pesos). ¿Le interesa participar en esta subasta?

Foto www.beatlesagain.com

Fotos Juan José Morín

No a los refrescos en EU

Para combatir la obesidad epidémica que la población de Estados Unidos padece, la Academia Estadunidense de Pediatría anunció que los refrescos deberían retirarse de las escuelas de ese país. En un comunicado oficial, los pediatras enfatizan que toda comunidad y escuela "tiene una responsabilidad compartida en relación con los hábitos alimentarios de sus alumnos".

Esta recomendación asienta que las escuelas de educación elemental y media deberían evitar nuevos contratos comerciales con las marcas de refrescos, así como imponer restricciones en los contratos existentes, de modo que se evite la promoción y consumo excesivo de estas bebidas.

Cabe resaltar que en México el panorama no es menos preocupante: bebemos un promedio de 150 litros de refresco al año por persona, y gastamos más en estas bebidas que en tortillas y frijoles.

Turismo gay

Cada vez existen más agencias de viajes, hoteles, operadores turísticos, páginas web y guías especializadas en turismo lésbico-gay, hoy día uno de los negocios más rentables dentro de la industria de los viajes. Este nicho lo conforman personas con alto poder adquisitivo, suficiente tiempo libre, y al parecer muy exigentes en la calidad de los servicios.

En nuestro país, el turismo homosexual se concentra en Puerto Vallarta, específicamente en Playa Muertos, adonde llegan vuelos *charter* de Canadá, Alaska y Los Ángeles, pero también en Acapulco, Cancún y Playa del Carmen, donde hay hoteles que se identifican con la bandera de la comunidad o porque son *Gay Friendly*.

Para elegir un destino de vacaciones gay u homoincluyente, consulte dos fuentes muy confiables para la comunidad gay internacional: la guía Spartacus y el chat www.gaydar.co.uk.

Foto Archivo

Foto Juan José Morín

Correo póstumo

Además de las previsiones que conviene tomar antes de despedirse de este mundo, ahora cualquiera podrá enviar a sus seres queridos mensajes electrónicos escritos en vida y que llegarán a sus destinatarios una vez que el remitente haya muerto, todo esto a través del servicio de correo virtual póstumo Mylastemail.com.

Para acceder a este servicio, sólo hay que crear una cuenta en línea, y escribir lo que a uno le gustaría comunicar a sus deudos. El costo es de 9.99 dólares estadunidenses por cinco mensajes más otros tres por pago anual. Mylastemail almacena los correos hasta que recibe un documento que certifique la muerte de la persona en cuestión; sólo entonces los envía a los destinatarios. Una ventaja adicional: en vida, durante las 24 horas del día, se pueden rectificar o ampliar los mensajes con sólo entrar en la cuenta.

Tal vez el inconveniente de este servicio es que en vida también deberá determinarse quién será su deudo receptor, mismo que deberá enviar el certificado de defunción del contratante para recibir los correos.

Jeans no "americanos"

El legendario pantalón vaquero marca Levi's ya no se producirá más en Estados Unidos. Tras 150 años de existencia, este símbolo puramente estadounidense se extinguió en su suelo natal: la última planta de producción, en San Antonio, Texas, cerró sus puertas definitivamente. La opción para el fabricante será trasladar la confección al sureste asiático y Latinoamérica, lo que permitirá reducir costos hasta en un 80%. Al parecer, éste es un ejemplo más de la llamada globalización.

Foto Juan José Morín

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx

La página de Profeco en Internet en la que encontrará:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros. Además:

- Captación de quejas en español, inglés y francés
- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías domésticas
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la Revista del Consumidor
- Ubicación de nuestras oficinas en el país
- Un buzón

y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,

¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco

La batería

Por Leonardo Huerta Mendoza

Foto Juan José Morín

Aunque la batería eléctrica fue inventada en 1800 por el físico italiano Alessandro Volta, el auge de esta fuente portátil de energía ocurrió hasta finales de los años cincuenta del siglo pasado, con la aparición de los radios de transistores.

Hoy estamos tan acostumbrados a las pilas o baterías, que nos olvidamos de que todos los días llevamos una pequeña fuente de energía en la muñeca en nuestro reloj; que gracias a ellas es posible tomar fotografías o disfrutar de nuestra música favorita en reproductores portátiles; o que personas con problemas de audición pueden escuchar debido a que sus auxiliares auditivos funcionan con pilas, sin mencionar que numerosos juguetes requieren baterías.

Este notable invento ha permitido al hombre llevar electricidad al desierto y a las montañas, o incluso, al fondo del mar, y desde el lugar más apartado permite la comunicación por teléfonos celulares, utilizar una computadora o iluminar la caverna más oscura con una potente linterna.

Pero esta autonomía energética tiene su lado negativo: los compuestos químicos empleados en las pilas, en su mayoría metales pesados, son fuente de una gran contaminación ambiental. Por tanto, siempre es recomendable hacer un uso racional de este maravilloso invento.

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones Profeco del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

El casado casa quiere (y el soltero también)

Financiamiento inmobiliario

Poseer una casa propia en la que nuestra familia se sienta protegida y segura es el sueño que muchos acariciamos. Una forma de alcanzarlo es recurrir a un financiamiento inmobiliario: opciones hay para todos.

Foto Archivo

Foto Nacif Serio Arquitectos

Foto Juan José Morín

Adquirir una vivienda representa una de las aportaciones más significativas al patrimonio personal y familiar. No todos pueden comprar una casa o departamento de contado, pero muchos sí tienen acceso a un financiamiento inmobiliario.

Es importante que antes de elegir alguno, conozca las opciones que se ofrecen en el mercado para saber cuál de ellas se adecua mejor a sus necesidades y posibilidades, pues esta decisión tendrá consecuencias a largo plazo: normalmente se requiere una fuerte inversión inicial, es decir, el enganche, y realizar pagos mensuales durante varios años.

Para facilitarle la elección, en este artículo le diremos cuáles son las características de los distintos tipos de financiamiento que existen.

Apoyo y financiamiento para la vivienda social

Los apoyos del Gobierno Federal a la vivienda se han destinado principalmente a impulsar la adquisición y el mejoramiento de los hogares de la población de menores ingresos.

En la promoción de la adquisición de vivienda social (la que tiene un valor de alrededor de 200 mil pesos o 60 mil udis[1]) participan varios organismos gubernamentales, como el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit), el Fondo Nacional de Habitaciones Populares (Fonhapo), la Sociedad Hipotecaria Federal (SHF), el Fondo de la Vivienda del ISSSTE (Fovissste) y los Organismos Estatales de Vivienda (Orevis), con apoyos y planes de financiamiento en condiciones muy favorables, en comparación con los planes que ofrecen las instituciones financieras o los autofinanciamientos.

Infonavit

Según la edad y el ingreso del trabajador, los créditos otorgados por el Infonavit pueden alcanzar un monto máximo de 180 veces el salario mínimo mensual en el Distrito Federal (247 mil pesos, aproximadamente) para la adquisición de una vivienda con un valor de hasta 350 veces ese salario (varía en cada entidad federativa). El financiamiento puede complementarse con los recursos acumulados en la subcuenta de vivienda.

Los pagos mensuales también se fijan con base en el salario mínimo mensual del Distrito Federal, es decir, la actualización de los saldos y el pago mensual se realiza cada vez que cambia dicha referencia.

El plazo del crédito puede ser hasta por 30 años, mientras que la tasa de interés anual se cobra sobre saldos insolutos (es fija y fluctúa entre 4 y 9%, según el ingreso del trabajador). El otorgamiento del crédito tiene un costo por gastos de administración de 5% sobre el monto autorizado y el Infonavit paga el seguro contra daños. En caso de fallecimiento del acreditado, la deuda se liquida a favor de los beneficiarios por medio del seguro de vida.

Para obtener este financiamiento, el solicitante tiene que ser un trabajador activo que cotice en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y acumular la puntuación mínima que solicita el Infonavit, entre otros requisitos.

Ahora bien, si usted desea adquirir una vivienda con un valor superior, puede combinar su crédito con un financiamiento hipotecario de alguna institución financiera, gracias al programa Apoyo Infonavit (véase el recuadro correspondiente). Para obtener mayor información comuníquese a los teléfonos 9171-5050 en la Ciudad de México o 01-800-008-3900 desde el interior de la República. También puede consultar la página www.infonavit.gob.mx

[1] El valor de las udis, o u□

Sociedad Hipotecaria Federal

La SHF, a través del Programa Especial de Crédito y Subsidios a la Vivienda (Prosavi), apoya la adquisición de una vivienda nueva con un subsidio por 16 mil udis ($53,700 aproximadamente), que se complementa con un enganche y el crédito de un intermediario financiero (actualmente, las Sociedades Financieras de Objeto Limitado, Sofoles, que son entidades financieras que otorgan créditos para un rubro en específico, en este caso, el hipotecario).

Es una buena opción para quienes no cotizan en el IMSS o en el ISSSTE, pues los requisitos son accesibles para personas que trabajan por su cuenta o desarrollan una actividad informal: el aspirante sólo debe tener ingresos mensuales hasta por cinco salarios mínimos (alrededor de $6,800), contar con un crédito de una Sofol hasta por 45 mil udis (151 mil pesos aproximadamente), y aportar 2,500 udis (algo así como $8,400) como enganche.

Este programa se desarrolla con recursos presupuestales del Gobierno Federal y se destina sólo a la edificación de conjuntos habitacionales autorizados, por lo que la oferta de créditos es limitada. Para mayor información contacte a la SHF, al teléfono 1087-2266 si radica en la Ciudad de México o al 01-800-022-2828 en el resto del país. También puede consultar el sitio de Internet www.shf.gob.mx o solicitar asesoría directamente en las Sofoles hipotecarias.

Fonhapo

Este fondo otorga créditos para la adquisición de vivienda social nueva, ubicada en los conjuntos habitacionales programados por los Orevis, a familias con ingresos hasta por cuatro veces el salario mínimo mensual del D. F. (con un monto aproximado de $5,500).

El crédito máximo es por 5 mil veces el salario mínimo diario del D. F. (226 mil pesos aproximadamente), con un enganche de 500 veces ese salario (alrededor de $22,600), una amortización de 30 años y una tasa de interés de 4% anual sobre saldos insolutos.

Además, se deben cubrir los gastos por escrituración, seguros de vida y daños, una comisión de 2% por apertura del crédito y de 2% por gastos de administración sobre el pago mensual. Cabe destacar que los recursos del fondo para la compra de vivienda mediante un crédito son limitados. Para mayor información acuda al Orevi de su Estado o contacte directamente al Fonhapo en el 01-800-366-2384 y el 01-800-366-4276, o visite su sitio en Internet: www.fonhapo.gob.mx

Fovissste

Este fondo sólo atiende a los trabajadores al servicio del Estado, y para tener derecho a participar en un concurso de asignación de créditos es necesario realizar aportaciones al ISSSTE durante 9 bimestres. El monto máximo del crédito es por 452 mil pesos, según el ingreso del trabajador, a un plazo hasta por 30 años y con una tasa de interés fija entre 4 y 6% anual. Si usted es servidor público federal y está interesado, solicite información en el área administrativa de su dependencia.

Apoyos para la vivienda mínima

Este tipo de vivienda consiste básicamente en un inmueble de alrededor de 20 m^2 de construcción, que tiene un valor de hasta 80 mil pesos (24 mil udis). El principal promotor de la adquisición, construcción y mejora de este tipo de vivienda es el Fonhapo que, a través del Programa de Ahorro, Subsidio y Crédito para la Vivienda Progresiva "Tu Casa", otorga un subsidio para la compra de vivienda nueva por un monto de 32 mil pesos. Para mayor información, acuda al Orevi que le corresponda,

Programa Apoyo Infonavit

Foto Juan José Morín

Con este programa, un crédito hipotecario de una institución financiera puede complementarse con las aportaciones patronales de la cuenta de un trabajador derechohabiente, reduciendo así el plazo o el pago mensual. Además, el saldo de la subcuenta de vivienda del Infonavit, que está conformado por las aportaciones acumuladas previas al otorgamiento del crédito, puede utilizarse para cubrir las mensualidades en caso de desempleo.

El derechohabiente puede obtener un crédito para una vivienda de hasta $859,560 y financiamiento de hasta el 95% de su valor. Las posibilidades de conseguirlo aumentan debido a que el saldo acumulado y las aportaciones patronales disminuyen el riesgo para la institución financiera. También este programa le proporciona otras ventajas, como reducciones en la comisión por apertura de crédito y en los gastos notariales.

Para conocer los requisitos y las instituciones participantes, llame al Infonavit: 9171-5050 en la Ciudad de México o 01-800-008-3900 desde el interior de la República.

En sus manos está el poder de elegir y comprar mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor

Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, que próximamente entrará en vigor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco

▼Créditos hipotecarios

Otra opción de financiamiento, principalmente para viviendas ***media*** (con un valor de hasta alrededor de un millón de pesos), ***residencial*** (hasta de dos millones) y ***residencial plus*** (dos millones en adelante), es el crédito hipotecario otorgado por bancos y Sofoles. Estas últimas participan en el mercado con recursos garantizados por la SHF, lo cual les permite ofrecer sus créditos a una población más amplia que los bancos.

Actualmente, en el mercado existen muchas opciones de créditos hipotecarios y su comparación es muy complicada, pues hay muchas características que se deben tener en cuenta.

Criterios de elegibilidad

Se refieren a qué tan elegible es usted para que el banco o la Sofol le otorguen un crédito. Estos criterios son lo primero que usted debe considerar, ya que le permitirán seleccionar las instituciones y planes a los que puede aspirar.

Edad. Los rangos de edad mínima y máxima varían entre instituciones financieras. La mínima puede ser de 18 hasta 25 años y la máxima, de 50 a 65 años.

Ingresos mínimos. Varían entre instituciones y el monto de crédito solicitado. En algunos casos, principalmente las Sofoles, se expresa como el número de veces el pago mensual, por ejemplo, el equivalente a 4 mensualidades. En otros casos, se fijan en pesos.

Las Sofoles son más flexibles sobre la comprobación de ingresos, ya que el solicitante puede tener una actividad informal y comprobar ingresos con cartas de proveedores o clientes, y estados de cuentas bancarias, entre otros. Asimismo, tienen esquemas para generar un historial de crédito mediante aportaciones a un fondo de inversión por un periodo determinado.

Antigüedad en el trabajo. También varía entre las distintas instituciones. Puede ser de uno a tres años en el empleo actual o en la misma actividad, si se es trabajador independiente o empresario. En otros casos, se pide un año trabajando y tres meses en el empleo actual.

Referencias crediticias. Pueden pedirle referencias bancarias, como cuentas de ahorro, de cheques, de inversión o de otras clases de crédito. En todos los casos se hace una investigación en el Buró de Crédito.

Salud. En algunos casos, se requiere tener buena salud, conforme lo determine la compañía de seguros. Asimismo, el solicitante puede tener limitaciones para obtener el crédito si su ocupación es de alto riesgo.

¿No le cumplieron?

Si usted tiene problemas con algún banco o Sofol, la Condusef es la instancia apropiada para presentar cualquier denuncia. Comuníquese al 5448-7000 o al 01-800-714-9869.

En caso de que tenga alguna duda respecto al contrato de adhesión de un plan de autofinanciamiento o si el proveedor incumple con lo acordado, acuda a cualquier delegación **Profeco** o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

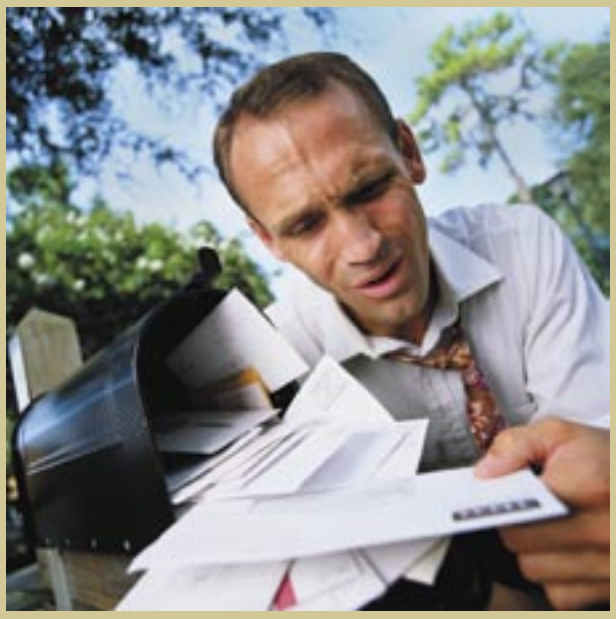


Foto Archivo

¿Qué es el CAT?

El Costo Anual Total (CAT) es un porcentaje que resulta de un cálculo financiero que incorpora los costos directos anuales inherentes al crédito, tales como la tasa de interés, las comisiones por estudios socioeconómicos, apertura del crédito, administración y cobertura, primas de seguros y costos de avalúo, entre otros. Se excluyen del cálculo las contribuciones federales y locales y los costos correspondientes a trámites y servicios prestados por terceros.

El CATpermite conocer el costo efectivo anual de la operación si la tasa de interés se mantiene fija, y permite comparar de manera sencilla los costos de distintos planes de crédito, siempre y cuando tengan el mismo tipo de tasa de interés y denominación. Es decir, el CAT no es útil para comparar un crédito con una tasa de interés fija y otro con tasa variable, o uno en pesos y otro en udis.

Foto Archivo

Características de los créditos

Como en los criterios de elegibilidad, las características propias de los créditos también tienen diferencias importantes entre instituciones, las cuales inciden en el costo del financiamiento.

Características de la vivienda. Según sea el plan de crédito, los valores mínimo y máximo de la vivienda que se puede financiar varía entre instituciones. Por ejemplo, para un plan de vivienda media, el valor del inmueble fluctúa entre $386 mil y un millón de pesos.

Generalmente, la vivienda debe tener una vida útil esperada superior al plazo de la hipoteca. Asimismo, debe contar con todos los servicios básicos y tener uso residencial.

Aforo o monto máximo de financiamiento. Es el porcentaje del valor de la vivienda que la institución financiera otorga como crédito. La diferencia constituye el enganche.

Actualmente, el aforo varía de 60% en los planes de vivienda residencial plus a 95% en el programa Apoyo Infonavit.

Plazo. Debido a su monto, los créditos hipotecarios tienen plazos de 5 a 30 años.

Tasa de interés. Existen planes en el mercado con ***tasa fija*** (se determina al momento del contrato y no se modifica durante el plazo establecido), ***variable*** (aumenta o disminuye de acuerdo con las condiciones del mercado y se expresa como un número de puntos porcentuales sobre la Tasa de Interés Interbancaria de Equilibrio –TIIE–), ***tope*** o ***protegida*** (se calcula con referencia a la TIIE vigente más algunos puntos porcentuales, pero no puede superar una tasa de interés establecida como tope, por ejemplo, 20%), y ***mixta*** (se fija una tasa para una parte del plazo y otra mayor para el siguiente periodo).

Las instituciones financieras promueven preferentemente los créditos a tasa fija, la cual, en el mes de enero del 2004, fluctuaba entre 12.5 y 16.6% para créditos en pesos, y entre 9.2 y 11.96% para créditos en udis. Las tasas tope se ofrecían con máximos de 18.5 a 24%.

La elección del tipo de tasa depende de las expectativas que usted tenga sobre el futuro de la economía a largo plazo, de sus perspectivas de ingresos futuros y de su disposición al riesgo. Si desea tener la mayor certidumbre posible en sus pagos, la opción más confiable para usted es la tasa fija. No obstante, tenga en cuenta que en este caso no se podría beneficiar de una reducción de tasas de interés en el futuro.

Por el otro lado, también podría observarse un incremento en las tasas, por lo cual la tasa variable representa el mayor riesgo. La tasa tope o protegida es una combinación de ambos casos, ya que fija una tasa máxima cierta, y puede beneficiarse de reducciones futuras.

Pago mensual. El pago mensual varía según el tipo de tasa de interés y de la denominación del crédito, es decir, si es en pesos o en udis.

En la mayoría de los planes que se ofrecen actualmente, la mensualidad se mantiene constante durante el plazo del crédito, salvo cuando es a tasa fija con pagos crecientes, variable, tope o mixta.

Si se establece en udis, en un principio variaría día con día. Sin embargo, los financiamientos de la SHF se complementan con

Información completa y detallada, su derecho

Para atender la necesidad de información que los consumidores tienen en la elección de un plan de crédito hipotecario, en enero del 2003 entró en vigor la Ley de Transparencia y de Fomento a la Competencia en el Crédito Garantizado. Entre las principales disposiciones de esta ley se encuentran las siguientes:

- La obligación de las instituciones financieras de proporcionar información al consumidor sobre los créditos de manera clara y homogénea, mediante una **pizarra de anuncios** o medio electrónico visible en los establecimientos donde atiendan al público, en la que se difunda, al menos, las tasas de interés ofrecidas y las comisiones aplicables, así como el CAT (ver recuadro correspondiente).
- Además, las instituciones financieras deben contar con un **folleto informativo** impreso o disponible en medio electrónico, donde se informe sobre las condiciones de los créditos que ofrecen.
- A solicitud del cliente, las instituciones tienen la obligación de emitir sin costo una **oferta vinculante**, que conste por escrito, sea válida durante 20 días y se extienda con base en la información que el solicitante declare de buena fe. Esta oferta establece los términos y condiciones específicos mediante los cuales las instituciones financieras se obligan a otorgar el crédito al solicitante. Si el cliente la acepta, la institución debe otorgar el crédito en los términos descritos en la oferta, una vez comprobados los datos y la documentación proporcionada por él.
- Los avalúos de los inmuebles deberán ser realizados por peritos valuadores autorizados por la SHF y el cliente tendrá el derecho de escoger al perito entre el listado que le presente la institución financiera.
- Se permite la subrogación de acreedor. Es decir, se establece que una persona que tenga contratado un crédito hipotecario tiene la opción de cambiarse de acreedor si consigue mejores condiciones de crédito, en cuanto a monto, tasas de interés y plazos, sin alterar la garantía original. La comisión por pago anticipado en la subrogación del acreedor en los créditos garantizados a tasa variable no podrá ser superior al 1% del monto remanente del crédito.

Cerciórese de que la institución financiera donde pretenda contratar un crédito inmobiliario cumpla con las disposiciones relativas a la información al consumidor y, en caso de que no lo haga, acuda a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Foto Archivo

un instrumento que cubre los movimientos del valor de las udis que sean superiores a los del salario mínimo.

Esta cobertura permite que el pago en pesos solamente varíe en función de los incrementos en el salario mínimo; su costo se incluye en los pagos mensuales, pero se requiere estar al corriente en éstos para mantenerla.

Bonificaciones. Actualmente, existen en el mercado diversos planes de instituciones financieras que hacen bonificaciones de pagos. Uno, por ejemplo, ofrece absorber cada año la doceava mensualidad. Otro, da al cliente una bonificación de 20% del valor del crédito al final del plazo pactado. En ambos casos, para obtener el beneficio se deben realizar todos los pagos puntualmente y no realizar pagos anticipados.

Seguro de vida. En todos los planes se incluye un seguro de vida que garantiza el pago del préstamo en caso de fallecimiento o invalidez permanente del titular. Si esto ocurre, la familia no tendría que hacerse cargo de la deuda, ya que el seguro se encargaría de devolver al banco o a la Sofol lo que quede por pagar del préstamo. Los costos varían entre 0.049 y 0.064% mensual del monto del crédito.

Seguro de daños. El seguro de daños también se incluye para cubrir riesgos que podrían afectar la garantía del préstamo, es decir, la casa o departamento. Sus precios están entre 0.0151 y 0.0275% mensual del valor de la vivienda.

Seguro de desempleo. Algunos planes incorporan un seguro que cubre los pagos mensuales por un periodo de desempleo involuntario. En el programa Apoyo Infonavit este seguro se financia con el saldo acumulado en la subcuenta de vivienda que tenga en el Instituto.

Pagos anticipados. En los planes que fueron considerados en nuestra investigación no hay penalización por pagos anticipados, lo cual le permite terminar de pagar un crédito en un plazo mucho menor.

Sólo en los casos de planes con bonificaciones especiales, si se realizan pagos anticipados, se pierde el beneficio.

Intereses moratorios. En caso de no cumplir con un pago mensual, usted tendría que cubrir un pago adicional por intereses moratorios, más gastos de cobranza.

Gastos iniciales. Al momento de solicitar un crédito inmobiliario, usted deberá cubrir algunos gastos indispensables para cumplir con los requisitos que solicitan las instituciones financieras para otorgárselo.

Entre estos gastos se encuentran el avalúo del inmueble, un estudio de crédito o socioeconómico (que puede ser gratuito, pero generalmente tiene un costo de mil pesos), la comisión de apertura (del 1 al 4% del valor del crédito) y los gastos notariales, los cuales varían entre instituciones y entre las distintas ciudades de la República, pero por lo general son del 5 al 10% del valor de la vivienda.

Entre los beneficios del Programa Apoyo Infonavit está el compromiso de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano para reducir sus tarifas de escrituración cuando la vivienda sea adquirida con dicho programa.

Deduzca los intereses de su crédito

Conforme a la miscelánea fiscal publicada en el *Diario Oficial* en enero del 2002, ahora los intereses reales pagados en los créditos hipotecarios destinados a casa habitación, contratados con una institución de crédito o con un organismo auxiliar de crédito autorizados por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, siempre que el monto otorgado no exceda de 1.5 millones de udis (aproximadamente 5 millones de pesos), son deducibles de impuestos.

Esto quiere decir que a partir de este año usted puede deducir de su ingreso gravable los intereses pagados en un crédito hipotecario, que hayan superado la inflación durante el año pasado. El beneficio depende del monto de su crédito, la tasa de interés y de sus ingresos. Algunos analistas estiman que la deducción podría ser equivalente a una o dos mensualidades del crédito.

Las instituciones financieras tendrán que informarle por escrito, a más tardar el 15 de febrero de cada año, el monto pagado de dichos intereses en el ejercicio fiscal de que se trate.

Foto Archivo

¡Ojo con los autofinanciamientos!

Profeco tiene registradas quejas en contra de diversas empresas que ofrecen autofinanciamiento de bienes inmuebles, por lo que le sugerimos seguir las siguientes recomendaciones antes de firmar cualquier contrato:

- Asesórese en alguna delegación **Profeco** o en el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.
- Consulte el comportamiento comercial de la empresa al 01 (55) 5211-1537, al correo electrónico quejas@profeco.gob.mx, o presente o envíe su solicitud a José Vasconcelos 208, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F. No olvide mencionar sus datos personales, así como la razón social o comercial de la empresa que quiere contratar.
- Verifique que el contrato de adhesión que la empresa le proporciona esté registrado ante **Profeco**.
- Solicite a la empresa una explicación detallada sobre los términos en que operará la adjudicación, cancelación del contrato, penalizaciones, seguros, etcétera.
- Conozca con detalle qué tipo de garantías le ofrece la empresa para cumplir el contrato.

En caso de incumplimiento del contrato de autofinanciamiento, **Profeco** tiene la facultad para atender sus quejas, las cuales deberá presentar en la delegación más cercana a su domicilio.

▼Autofinanciamiento

Se trata de un sistema de comercialización de bienes, basado en la integración de grupos de consumidores que realizan aportaciones mensuales a la cuenta de un fideicomiso. Cada mes, con el monto de las aportaciones, se financia la adquisición del bien a algunos miembros del grupo, seleccionados mediante diversos mecanismos establecidos por cada empresa (por antigüedad, sorteo, acumulación de puntos o subasta). Cuando todos han recibido su dinero, se cierra el grupo. Este mecanismo es similar a una "tanda".

Para ingresar a un grupo se requiere hacer un pago inicial de inscripción, que varía entre 1.5 y 2% del monto de financiamiento. Después se realizan pagos mensuales por el número de meses contratados. Los pagos incluyen la aportación al fondo donde se concentran los recursos para otorgar los financiamientos, más costos de administración y seguro de vida. En algunos casos, se ofrece un seguro de desempleo.

Asimismo, periódicamente (mensual o semestralmente) a la aportación se le aplica un factor de actualización, el cual puede ser un porcentaje predeterminado, estar ligado a la inflación, a una tasa de interés de referencia o al salario mínimo. Esto permite que los montos que se adjudican también se actualicen, de forma que los integrantes que obtienen la adjudicación después de varios años, reciben un financiamiento mayor, que compense los incrementos de precio de la vivienda (lo cual no necesariamente sucede). Así, si el factor de actualización del pago mensual fuera de 1%, el integrante seleccionado en el primer mes recibiría 500 mil pesos, mientras que el beneficiario en el mes 48 recibiría casi 800 mil.

Una vez que se obtiene el financiamiento, el inmueble se asegura contra daños y queda en garantía a favor del resto de las personas del fideicomiso.

En los autofinanciamientos es posible realizar aportaciones anticipadas para reducir el plazo (en las que no se pagan los costos de administración y seguros), sin que haya penalizaciones. Esto representa un ahorro, pues se evitan los incrementos en meses posteriores y, en caso de que el participante que anticipa sus pagos no haya sido adjudicado todavía, obtiene puntos que aumentan sus probabilidades de adjudicación.

Este sistema tiene la ventaja de que los criterios de elegibilidad son mínimos, no se requiere comprobar ingresos, ni un aval. Además, se puede contratar un financiamiento que cubra, en un principio, el cien por ciento del valor del inmueble deseado, con pagos relativamente bajos, en función de planes con plazos largos.

No obstante, este sistema tiene también algunas desventajas que debe tomar en cuenta. Por ejemplo, el costo de este financiamiento es menor que el de un crédito hipotecario para los primeros beneficiados, pero muy superior en el caso del último adjudicado, pues si usted resulta adjudicado hasta después de varios meses o años, habrá realizado aportaciones por un valor significativo que no le generarán ningún rendimiento financiero y, dependiendo de su situación particular, es posible que durante todo ese tiempo haya tenido que pagar la renta de una vivienda.

Además, si bien los recursos se depositan en un fideicomiso legalmente constituido, existe un riesgo de liquidez. Aun cuando no podamos afirmar que sea una situación frecuente, es posible que en un periodo específico, ante la falta de pago de algunos integrantes del grupo, los recursos depositados en el fideicomiso no sean suficientes para otorgar el financiamiento a quienes hayan obtenido su adjudicación.

Piénselo bien antes de optar por un autofinanciamiento, pues después de cinco días hábiles de haberse inscrito al sistema, no se puede cancelar el contrato sin la aplicación de una pena convencional, que por lo regular va de una a dos veces el valor promedio de las aportaciones realizadas, más las cantidades que haya pagado por gastos de administración y seguros.

Por otro lado, las penalizaciones por retraso en los pagos son superiores a las de los créditos hipotecarios y, si falla en más de dos pagos, el proveedor podría rescindir el contrato y le aplicaría la misma pena convencional que en el caso de cancelación del contrato.

Normatividad de los autofinanciamientos

Actualmente, los autofinanciamientos se encuentran regulados por el artículo 63 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y por la Norma Oficial Mexicana NOM-143-SCFI-2000, que establece los requisitos que los proveedores deberán cumplir con respecto a la conformación de los grupos y el plazo de los contratos. La NOM también indica que éstos deberán proporcionar amplia información al consumidor sobre el sistema y poner a su disposición un resumen de su viabilidad financiera; asimismo, tendrán que prevenirlo de que no se puede garantizar la adjudicación del bien en un lapso predeterminado, pues debe sujetarse a los procedimientos definidos en el contrato. Además, todas las características, la mecánica y los costos del sistema deberán estar contenidos en un contrato de adhesión registrado ante **Profeco**. Las reformas a la LFPC, publicadas en el *Diario Oficial* el 4 de febrero pasado, integran disposiciones que mejoran la regulación de los sistemas de autofinanciamiento, entre las que destacan:

- Estas empresas sólo podrán operar mediante la autorización de la Secretaría de Economía.
- El plazo máximo de operación del sistema será de 15 años en el caso de inmuebles.
- Se prohíbe la fusión de grupos y los grupos abiertos.
- Se eliminan las penalizaciones si el consumidor cancela el contrato por causas imputables a la empresa.
- **Profeco** podrá suspender la celebración de nuevos contratos a las empresas que hayan incurrido en violaciones graves a las disposiciones establecidas.
- Se amplían las facultades de la Secretaría de Economía y de **Profeco** para requerir a las empresas información y documentación que avalen el correcto funcionamiento de los sistemas y su viabilidad financiera. Además, se especifican distintas causales de revocación de la autorización para operar.

Estas disposiciones entrarán en vigor a partir de mayo de 2004 para los grupos de nueva creación, por lo que le recomendamos esperar hasta entonces para contratar, y cerciorarse de que lo integren a un grupo nuevo.

¿Qué financiamiento elegir?

No hay una respuesta general a esta pregunta, ya que depende de su situación financiera actual y de sus expectativas de ingresos futuros. Sin embargo, tenga en consideración las siguientes recomendaciones:

- Estime su capacidad de pago, considerando sus ingresos familiares y sus deudas o compromisos de pago. Algunos analistas consideran que no es aconsejable destinar más de 30% de sus ingresos brutos a gastos relacionados con la vivienda (rentas, pagos de créditos, seguros, predial).
- Tenga en cuenta que al celebrar un contrato de crédito hipotecario o de autofinanciamiento, estará tomando una decisión de largo plazo. Si no cuenta con la liquidez necesaria para realizar los pagos convenidos, tendrá que pagar las penalizaciones contempladas en los contratos de apertura y enfrentarse a problemas legales.

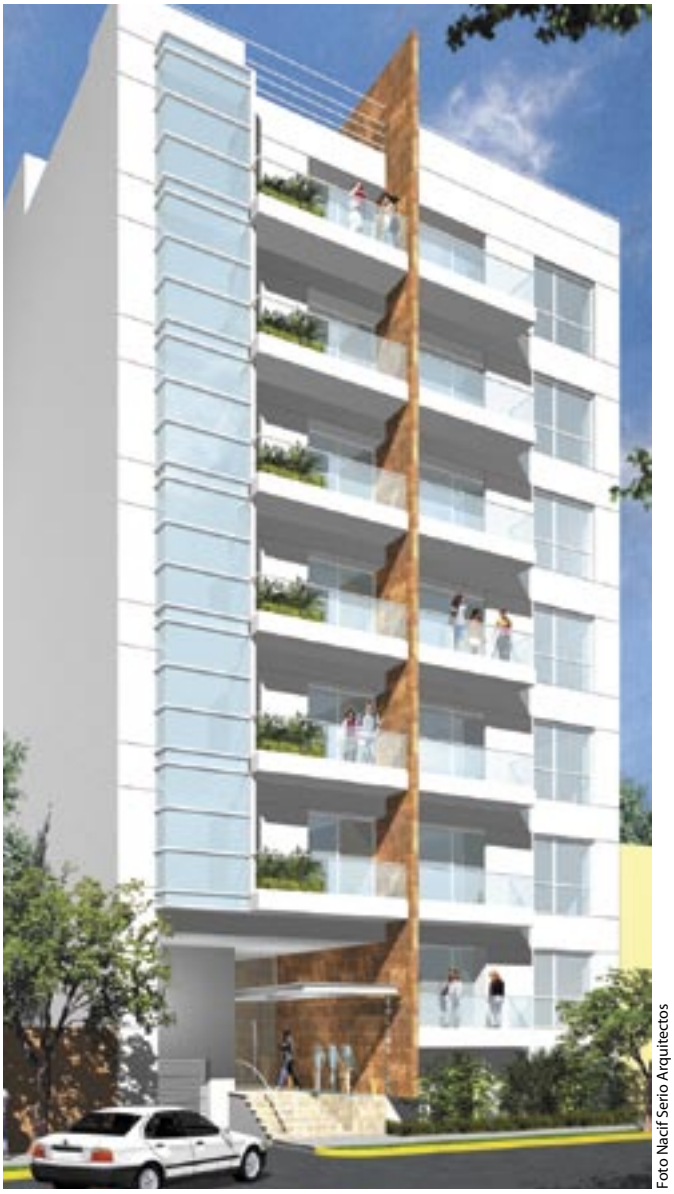


Foto Nacif Serio Arquitectos

- En caso de que opte por un financiamiento para vivienda social, acérquese a los diversos organismos federales o estatales de vivienda.
- Si busca una vivienda media o residencial, consulte los comparativos de los créditos que ofrecen los bancos y las Sofoles en la página de la SHF en Internet, en la de Condusef (www.condusef.gob.mx) o en el Infonavit (para el programa Apoyo Infonavit). También puede utilizar los simuladores que las instituciones financieras ofrecen en sus páginas en Internet para obtener una estimación de su caso particular.
- Las disparidades entre las tasas de interés y los costos asociados al crédito que ofrecen las distintas instituciones pueden significar diferencias importantes en los pagos mensuales. Tenga en cuenta el Costo Anual Total (CAT) para planes denominados en las mismas unidades (pesos o udis) y con el mismo tipo de tasa de interés.
- Considere el monto máximo del que dispone para dar un enganche junto con su capacidad de pago mensual, y trate de encontrar el punto justo. Si contrata un plazo más largo de lo que le permite su flujo mensual, terminará pagando un monto de intereses mayor al necesario. Si contrata un plazo muy corto, los pagos mensuales pueden representar una carga muy pesada para su presupuesto. Por ejemplo, si compra una vivienda de 625 mil pesos, con un crédito que tiene una tasa fija de 15.5% anual y da un enganche de 20%, el pago mensual a 15 años sería de $7,500.00. En cambio, si lo contrata a 10 años, sería de $8,600.00. En el primer caso, el pago es casi 15% menor al segundo, pero tardaría 5 años más en terminar de pagar el crédito y le saldría más caro.
- También debe considerar sus expectativas sobre la evolución de las tasas de interés. La tasa mixta o la tasa fija con pagos crecientes pueden ser atractivas si usted considera que su ingreso real se incrementará en el futuro. Así, puede optar por un plan con pagos relativamente bajos durante los primeros años y pagos superiores en los siguientes.
- Al comparar un crédito hipotecario y un autofinanciamiento, considere los riesgos descritos en este artículo y las ventajas de las deducciones fiscales de los intereses reales.
- Si se interesa en un sistema de autofinanciamiento, evalúe la alternativa de tener la disciplina de ahorrar en un fondo de inversión que le permita acumular la cantidad necesaria para pagar un enganche.
- Elija los planes que crea más convenientes para usted y solicite una cotización a las instituciones correspondientes. En el caso de las instituciones financieras, recuerde solicitar una oferta vinculante.
- La comparación de las ofertas es el último paso para tomar su decisión. No se quede con dudas, pregunte al funcionario de cada institución cualquier aspecto que no le quede claro.

Fuentes Información de la Comisión Nacional de Fomento a la Vivienda (Conafovi), el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit), el Fondo de la Vivienda del ISSSTE (Fovissste), el Fondo Nacional de Habitaciones Populares (Fonhapo), la Sociedad Hipotecaria Federal (SHF), y la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) • Investigación directa de la Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de Profeco en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de Profeco
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio Profeco
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 8:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco

Pilas alcalinas

Si usted es usuario de uno o varios aparatos portátiles, como radios, cámaras, lámparas, juguetes, etcétera, necesita saber qué pila es la que más le conviene. Para ello, debe considerar la duración, el precio y el artículo en el que la va a emplear.

En las siguientes páginas le presentamos el estudio de calidad realizado por nuestro Laboratorio a 26 modelos de pilas alcalinas AA y AAA, y los resultados de la investigación efectuada por el programa Quién es quién en los precios, para que usted le ponga las mejores pilas a sus aparatos.

Fotos Juan José Morín

Calidad

Ficha técnica

Periodo de estudio: 10 de octubre al 30 de diciembre de 2003

Periodo de muestreo: 17 de octubre al 6 de noviembre de 2003

Marcas y modelos analizados: 10 marcas y 26 modelos

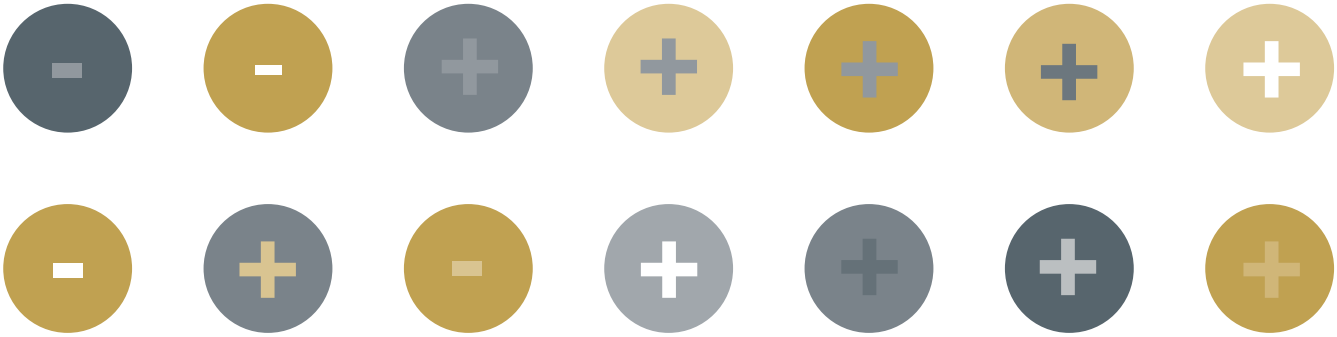
Pruebas realizadas: 1,296

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad:

NMX-J-160-1994-ANCE. Industria eléctrica – Pilas y baterías secas – Especificaciones, Métodos de prueba.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.



Una de las fuentes de energía más comunes son las pilas eléctricas. Su uso permite operar los más diversos aparatos sin necesidad de conectarlos por cable a la corriente eléctrica.

A lo largo del tiempo, estas pilas han cambiado de forma y tamaño hasta permitir utilizarlas en diversos equipos como calculadoras, televisores portátiles, juguetes, radios, grabadoras, linternas, controles remotos, reproductores de cintas y discos, cámaras fotográficas y muchos otros aparatos. Dado que la falta de información sobre la calidad de estos productos es uno de los problemas que enfrenta el consumidor al decidir qué pila adquirir, el Laboratorio de Pruebas **Profeco** analizó la calidad de diversas marcas y tipos de pilas alcalinas, con el objetivo de informar sobre su durabilidad y uso adecuado.

El estudio

El estudio comprendió pilas alcalinas no recargables en los tamaños AA y AAA de 1.5 V cc (voltaje de corriente continua), que son las más usadas en el mercado nacional. Para complementar el estudio también se analizaron las pilas alcalinas denominadas de "alta descarga", de los mismos tamaños y voltajes mencionados, cuyo uso se recomienda en aparatos que consumen una alta corriente como cámaras digitales, carros de control remoto y reproductores portátiles de CD, entre otros.

Las pruebas

Marcado y etiquetado. Se verificó que cada muestra presentara en forma clara y legible los datos referentes a la identidad del fabricante y del producto, además de la marca, tamaño, mes y año de fabricación o caducidad, tensión nominal, marcas de polaridad y advertencias o notas precautorias. Todas las muestras analizadas cumplieron con lo requerido.

Dimensiones. Cada muestra fue inspeccionada para verificar que sus medidas coincidieran con lo declarado, para asegurar que no presentarán problemas dentro de los compartimientos para pilas de cada aparato. Todas las muestras cumplieron.

Duración en usos típicos. Las pilas del tamaño AA fueron sometidas a un régimen de operación simulando su desempeño en una cámara fotográfica al utilizar el flash, en una linterna portátil y en un reproductor de CD. Por otro lado, para las pilas AAA se simularon las condiciones de uso en un reproductor de CD y radio.

Desempeño en alto consumo de corriente. Esta prueba sólo se aplicó en las pilas denominadas de "alta descarga", tamaños AA y AAA, con el propósito de determinar su comportamiento cuando se demanda una gran cantidad de corriente de manera continua.

¿Qué es una pila?

Básicamente es un sistema en el que la energía de una reacción química se transforma en energía eléctrica. En general, las pilas se componen de celdas electrolíticas en las que dos placas eléctricas de metales distintos forman las terminales positiva y negativa (cátodo y ánodo) y están separadas entre sí por una solución denominada electrolito, que es el medio capaz de conducir electrones entre ambas placas y por tanto de producir energía eléctrica. Estos elementos están contenidos en un envase o recipiente metálico o de plástico.

Para obtener energía eléctrica es necesario conectar las terminales de la pila al aparato que se desee hacer funcionar, normalmente colocando las pilas dentro de un compartimiento especialmente diseñado para ello.

Pilas alcalinas tamaño AA de 1.5 V cc

Para uso en aparatos eléctricos~electrónicos de alta descarga

Marca / Modelo / País de origen	Duración en usos típicos			Desempeño en alta demanda de corriente (minutos)
	Cámara con *flash* (núm. de disparos)	Linterna portátil (horas, minutos)	Reproductor de CD (horas, minutos)	
Duracell / Ultra / E. U.	789	7 h 26 m	19 h 39 m	27 m
Energizer / e2 / E. U.	790	7 h 16 m	19 h 36 m	22.5m
Panasonic / Digital / E. U.	783	6 h 32 m	18 h 38 m	24.5m
Sony / Stamina / Indonesia	719	6 h 32 m	17 h 55 m	24 m

Pilas alcalinas tamaño AA de1.5 V cc

Para uso en aparatos eléctricos~electrónicos convencionales

Marca / Modelo / País de origen	Duración en usos típicos		
	Cámara con *flash* (núm. de disparos)	Linterna portátil (horas, minutos)	Reproductor de CD (horas, minutos)
Duracell / E. U.	746	7 h 50 m	20 h 42 m
EverActive / E. U.	789	6 h 48 m	18 h 38 m
Rayovac / Maximum Plus / E. U.	770	6 h 30 m	18 h 46 m
Energizer / Max / E. U.	767	6 h 38 m	17 h 42 m
Kodak / Max / E. U.	774	6 h 38 m	18 h 20 m
Truper / China	758	6 h 42 m	18 h 49 m
Panasonic / E. U.	762	6 h 29 m	18 h 21 m
Eveready / Gold / E. U.	748	7 h 4 m	17 h 28 m
Sony / Indonesia	709	6 h 21 m	18 h 26 m
Varta / Alemania	745	6 h 28 m	17 h 24 m

Pilas alcalinas tamaño AAA de1.5 V cc

Para uso en aparatos eléctricos~electrónicos de alta descarga

Marca / Modelo / País de origen	Duración en usos típicos		Desempeño en alta demanda de corriente (minutos)
	Reproductor de CD (horas, minutos)	Radio (horas, minutos)	
Energizer / e2 / E. U.	8 h 34 m	71 h 37 m	10 m
Duracell / Ultra / E. U.	7 h 36 m	67 h 18 m	8.5 m
Sony / Stamina / Indonesia	7 h 6 m	69 h 41 m	9 m

Pilas alcalinas tamaño AAA de 1.5 V cc

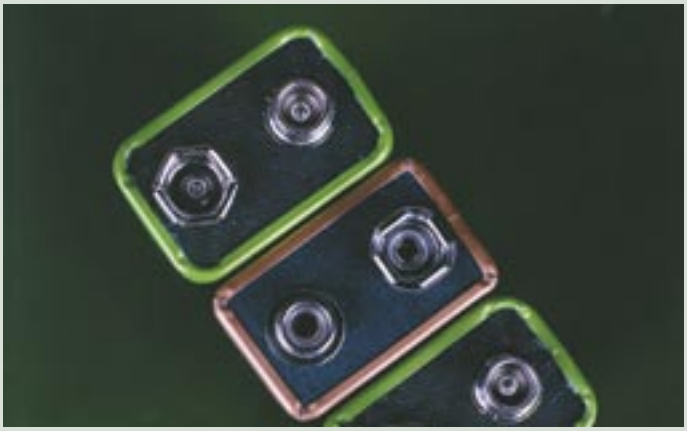
Para uso en aparatos eléctricos~electrónicos convencionales

Marca / Modelo / País de origen	Duración en usos típicos	
	Reproductor de CD (horas, minutos)	Radio (horas, minutos)
Energizer / Max / E. U.	8 h 14 m	70 h 48 m
EverActive / E. U.	8 h 10 m	71 h 7 m
Eveready / Gold / E. U.	8 h 3 m	69 h 22 m
Duracell / E. U.	7 h 37 m	66 h 57 m
Panasonic / E. U.	7 h 39 m	68 h 9 m
Sony / Indonesia	7 h 19 m	69 h 54 m
Rayovac / Maximum Plus / E. U.	7 h 33 m	65 h 1 m
Truper / China	7 h 17 m	63 h 39 m
Varta / Alemania	6 h 40 m	64 h 53 m

Recomendaciones de uso

- Al colocar las pilas, asegúrese de hacerlo con la polaridad correcta, ya que de lo contrario puede dañar el equipo.
- Al reponer las pilas, cambie todas en lugar de combinar pilas nuevas con usadas, ya que se reducirá la capacidad de las nuevas.
- Después de utilizar las pilas al menos una vez, se activa un proceso de descarga y comienzan a perder su carga poco a poco, aun sin usarlas. Cuando no vaya a utilizar un aparato por un largo tiempo, saque las pilas de su compartimiento para evitar daños posteriores al mismo, dado que las pilas pueden derramarse en su interior.
- No deje que sus niños jueguen con las pilas. Abrirlas provocará contacto con el electrolito contenido en su interior, mismo que puede causar quemaduras serias.
- No exponga las pilas al sol o cerca de fuentes de calor extremo porque pueden explotar o derramarse.
- Si no va a utilizar las pilas de inmediato, guárdelas en un lugar fresco y seco.
- Una vez descargada, deseche la pila y no intente abrirla o recargarla. Para evitar la contaminación del medio ambiente, se recomienda hacer contenedores para desechar las pilas usadas: dos recipientes de plástico de diferentes colores bien secos, uno para las pilas cilíndricas (las más comunes) y otro para las pilas "de botón" (usadas en relojes y calculadoras). Una vez llenos, los contenedores se llevan a los fabricantes de pilas, para que ellos reciclen o reutilicen los materiales.

Tipos de pilas



Existen muchas clases de pilas que se clasifican por el tipo de electrolito usado en su construcción: ácido, medianamente ácido y alcalino. Las de tipo alcalino usan hidróxido de sodio o de potasio como principal componente, y suelen usarse en aplicaciones de larga duración y alta demanda de energía, tales como cámaras digitales, reproductores de CD y radios portátiles, radiolocalizadores y cámaras fotográficas. Las pilas se diferencian también de la siguiente manera:

Primarias o pilas. Son desechables dado que se agotan al convertir la energía química en eléctrica. Muchas de las pilas de uso doméstico –por ejemplo, las utilizadas para energizar aparatos pequeños o portátiles como linternas, radios y juguetes–, pertenecen a este grupo.

Secundarias o baterías. En éstas la transformación de la energía química en eléctrica es reversible y por ello pueden recargarse; sin embargo, después de cierto número de recargas, se agotan. Una de sus ventajas es que la cantidad de residuos que generan es mucho menor.

De acuerdo con el electrolito utilizado en su construcción, éstas se dividen en:

- **Pilas tipo Leclanché o de zinc/carbón (Zn/C).** Son las pilas comunes, también denominadas "pilas secas". Son las de menor precio y se usan principalmente en aparatos sencillos y de poco consumo, como relojes de manecillas y controles remotos.
- **Pilas alcalinas o de zinc/dióxido de manganeso (Zn/MnO_2).** Usan hidróxido de potasio como electrolito. Son de larga duración. Casi todas vienen blindadas para minimizar el derramamiento de sus constituyentes, aunque este blindaje tiene duración limitada. Actualmente son las que ofrecen una mayor duración dentro de la categoría de pilas no recargables de 1.5 V cc.
- **Pilas de litio.** Producen tres veces más energía que las pilas alcalinas, considerando tamaños equivalentes, y poseen también mayor voltaje inicial que éstas (3 voltios contra 1.5 V de la mayoría de las alcalinas), pero su costo también es mayor con respecto a las pilas alcalinas. Se utilizan principalmente en cámaras fotográficas y en algunas cámaras digitales.
- **Pilas recargables de ion litio.** Pueden recargarse hasta mil veces. Aunque inicialmente son más caras y precisan de un cargador especial, a la larga resultan más económicas. Esta clase de pilas se emplea en videocámaras digitales, cámaras digitales y teléfonos celulares. Su forma y tamaño son diferentes de las pilas AA.
- **Pilas recargables de níquel/cadmio (Ni/Cd).** Son recargables y se pueden encontrar en tamaños AA. Pueden ser una buena opción para reemplazar el uso de pilas alcalinas de estos tamaños. El número máximo de recargas de estas pilas es menor que el de las pilas recargables de ion litio.

Atención a clientes

Los siguientes fabricantes o comercializadores de pilas alcalinas cuentan con servicio de atención a clientes. Los teléfonos correspondientes se encuentran en la etiqueta o empaque de los productos:

Duracell, Eveready (Energizer, EverActive, Eveready Gold), Kodak, Panasonic, Rayovac y Varta, Sony, Truper.

Recomendaciones

- Es muy importante elegir el tipo de pila alcalina de acuerdo con la aplicación a la que se va a destinar. Para aparatos que consumen altas corrientes –como carros de control remoto, cámaras digitales o cualquier equipo que así lo indique–, la mejor opción son las pilas alcalinas denominadas de "alta descarga". Para el resto de los aparatos –como linternas, radios, juegos, juguetes, etc.– los modelos comunes de pilas alcalinas funcionan bien.
- Verifique la fecha de caducidad de la pila. Prefiera aquellas cuya caducidad sea lo más lejana posible.
- Asegúrese de adquirir el tamaño adecuado para el aparato eléctrico en el cual se utilizarán las pilas. En nuestro país el tamaño está descrito por letras como AA, AAA, C y D.
- Asegúrese de que no hayan sido violados los sellos del empaque que garantizan que las pilas no han sido utilizadas.
- No use en un mismo aparato pilas alcalinas mezcladas con pilas de otro tipo, por ejemplo, recargables, zinc-carbón, etc.
- Considere la opción de comprar pilas recargables, que aunque representan una inversión inicial mucho más elevada (incluido el costo del cargador) a la larga esta diferencia se amortiza. Esto es particularmente válido en los juguetes para niños.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5544-2060 y 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx

Cuánto cuestan

Las pilas alcalinas se han convertido en una de las fuentes de energía más utilizadas en los aparatos y equipos electrónicos. Sin embargo, su uso acarrea costos económicos y deterioro del medio ambiente ya que –en mayor o menor medida– todas las pilas desechables son potencialmente contaminantes por los materiales utilizados en su fabricación.

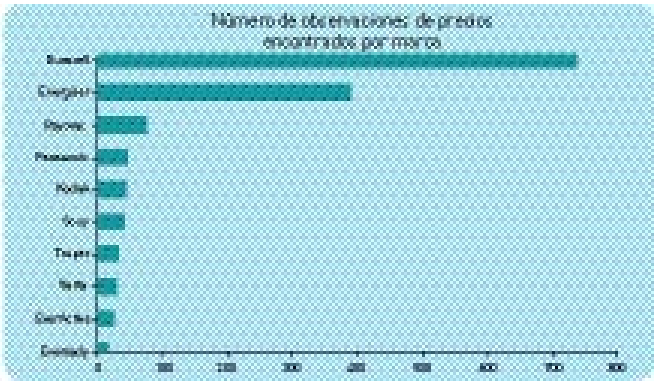
Por ello, es importante elegir aquellas que sean no sólo las más baratas sino también las de mayor duración. Actualmente en el mercado nacional existen al menos 10 marcas de pilas, tanto nacionales como extranjeras, mismas que se comercializan en diferentes tamaños (AA, AAA, C y D) y en presentaciones de 2, 4 y 6 pilas.

Presencia en el mercado

Los precios reportados en este artículo fueron recabados del 17 al 27 de diciembre de 2003 en 22 ciudades de México donde se lleva a cabo el programa Quién es quién en los precios.

En la primera gráfica de esta página se muestra la cantidad de modelos encontrados por ciudad, para que usted conozca en cuáles se registró una mayor presencia de las pilas utilizadas en este comparativo de precios. Se observa que en 17 ciudades se registró la presencia de entre 21 y 12 modelos, encontrándose un mayor número de éstos en las ciudades de México (21), Tlaxcala (20), Mérida (19), Tijuana (18), León (17) y Morelia (17). En las cinco ciudades restantes sólo se registró la presencia de entre 11 y 6 modelos.

Por otro lado, los modelos que registraron un mayor número de observaciones (precio por establecimiento) fueron los cuatro de la marca Duracell (737) y los cuatro de Energizer (391). De los 15 modelos restantes sólo se registraron 302 observaciones, siendo los de la marca Eveready los que menos observaciones registraron en las diferentes ciudades (15). Estos datos se puede apreciar en la segunda gráfica de esta página.



Precios y duración de pilas alcalinas AA y AAA

Al momento de elegir la pila que necesita, prefiera la que le ofrezca la mejor relación precio-calidad. En cuadro de la página 32 se presentan los precios promedio de los 23 modelos encontrados en las 22 ciudades señaladas, así como los resultados obtenidos por el laboratorio. Dichos modelos se ordenaron de acuerdo con su tamaño (AA y AAA); asimismo, dentro de esta primera clasificación se agruparon en modelos de uso común y de "alta descarga" (vea el análisis de laboratorio, página 24).[1]

Por otra parte, dado que los precios de los modelos analizados no son comparables –aun entre modelos del mismo tamaño y tipo de uso– pues se venden en presentaciones de 2, 4 o 6 pilas, se incluye tanto el precio promedio de cada presentación como el precio promedio por pila.

En términos generales, la duración de las pilas varía de acuerdo con los aparatos en que se utilicen. Dentro del grupo de las pilas tamaño AA de uso común, la mejor relación precio-calidad la ofreció EverActive en su presentación de 6 pilas, ya que obtuvo el precio promedio más bajo por presentación y por pila: $27.47 y $4.58, respectivamente; además, registró la mayor duración si se usa en cámaras fotográficas y el segundo lugar en duración si es usada en linternas y reproductores de CD. En este mismo grupo, la Sony Alcalina en presentación de 4 pilas registró los precios promedio más altos –$39.73 por paquete y $9.93 por pila–, además de que ofreció la menor duración al ser usada en cámaras fotográficas o linternas.

En cuanto a las pilas AA para uso en aparatos de alta descarga, la mejor opción respecto al precio fue la Panasonic digital en presentación de 4 pilas, que registró un precio promedio por pila de $9.39; además, el tiempo de desempeño en aparatos de alta descarga fue de 24.50 minutos, ligeramente por debajo de la Duracell Ultra, cuyo tiempo de desempeño fue de 27 minutos aunque su precio promedio por pila fue el más alto: $12.01

Con respecto a las pilas AAA, en el grupo de modelos de uso común la mejor opción fue la EverActive en presentación de 6 pilas, con precio promedio por paquete de $27.47 y por pila de $4.58, además de que registró el mayor rendimiento al utilizarse en radios, y el segundo con reproductores de CD. Otra buena opción es la Energizer Max, que registró rendimientos muy similares a los de la marca EverActive, aunque fue la opción de precio promedio más alto en la presentación de 2 pilas: $33.52 en paquete y de $16.53 por pila; pero en su presentación de 4 pilas el precio promedio por unidad fue de $12.15.

En cuanto a las pilas AAA para uso en aparatos de alta descarga, la mejor opción en cuanto a precio y calidad fue la Energizer e2 en presentación de 4 pilas, ya que su precio promedio por pila fue de $14.17 y su duración en reproductores de CD y radio fue la más alta de su grupo, así como su desempeño en aparatos que demandan alta descarga de corriente.

[1] El laboratorio realizó pruebas de calidad a 26 modelos de pilas, sin embargo, uno no se encontró en el mercado (Panasonic tamaño AA) y otros dos sólo se vendían con precio de oferta (Rayovac tamaño AA y Eveready Gold tamaño AAA), lo cual imposibilita su comparación.

Características y precio de pilas alcalinas tamaños AA y AAA en las 22 ciudades

	Marca / Modelo	Número de pilas por presentación (paquete)	Duración en usos comunes: Cámara con *flash* (núm. de disparos)	Duración en usos comunes: Linterna portátil (horas, minutos)	Duración en usos comunes: Reproductor de CD (horas, minutos)	Duración en usos comunes: Radio (horas, minutos)	Desempeño en alta demanda de corriente (minutos)	Precio: Promedio por presentación (paquete)	Precio: Promedio por pila*
Pilas tamaño AA									
Uso común	Duracell / Dura más	4	746	7, 50	20, 42			39.40	9.85
	Energizer / Max	4	767	6, 38	17, 42			39.41	9.85
	EverActive	6	789	6, 48	18, 38			27.47	4.58
	Eveready / Gold	4	748	7, 40	17, 28			30.03	7.51
	Kodak / Max	2	774	6, 38	18, 20			16.15	8.08
		4						30.61	7.65
	Sony / Alcalina	4	709	6, 21	18, 26			39.73	9.93
	Truper / Alto Poder	4	758	6, 42	18, 49			19.80	4.95
	Varta / High Energy	4	745	6, 28	17, 24			31.58	7.90
Alta descarga	Duracell / Ultra	4	789	7, 26	19, 39		27.00	48.05	12.01
	Energizer / e2	4	790	7, 16	19, 36		22.50	47.44	11.86
	Panasonic / Digital	4	783	6, 32	18, 38		24.50	37.55	9.39
	Sony / Stamina	4	719	6, 32	17, 55		24.00	47.94	11.99
Pilas tamaño AAA									
Uso común	Duracell / Dura más	2			7, 37	66, 57		32.52	16.26
		4						48.20	12.05
	Energizer / Max	2			8, 14	70, 48		33.06	16.53
		4						48.59	12.15
	EverActive	6			8, 10	71, 7		27.47	4.58
	Panasonic / Plus	2			7, 39	68, 9		21.79	10.89
		4						42.43	10.61
	Rayovac / Maximum Plus	2			7, 33	65, 1		22.66	11.33
		4						41.14	10.28
	Sony / Alcalina	4			7, 19	69, 54		52.36	13.09
	Truper / Alto Poder	4			7, 17	63, 39		19.71	4.93
	Varta / High Energy	2			6, 40	64, 53		25.27	12.64
Alta descarga	Duracell / Ultra	4			7, 36	67, 18	8.50	61.13	15.28
	Energizer/ e2	4			8, 34	71, 37	10.00	56.70	14.17
	Sony / Stamina	2			7, 6	69, 41	9.00	34.72	17.36

* Se refiere al precio promedio dividido entre el número de pilas de la presentación.

Precio más bajo

Precio más alto

Mayor duración

Los precios de las pilas de un mismo modelo y presentación pueden variar sustancialmente entre los diferentes establecimientos, por lo que le sugerimos comparar entre éstos. A manera de ejemplo, le comentamos que en la Ciudad de México la mayor diferencia de precios ($43.45) para un mismo modelo entre los diferentes establecimientos se registró para Energizer Max tamaño AAA en paquete de 4 pilas, el cual registró su precio más bajo ($32.95) en las tiendas del ISSSTE y el más alto ($76.40) en las tiendas Home Mart.

A pesar de que el precio unitario de las pilas de una misma marca es menor en las presentaciones de mayor volumen, procure adquirir la presentación cuya cantidad se adapte más a sus necesidades, ya que las pilas cuentan con fecha de caducidad.

Precios en México, León y Tijuana

Tres de las ciudades en que se encontró el mayor número de modelos fueron las de México (21), Tijuana (18) y León (17). En el cuadro de esta página se señalan tanto el precio más bajo como el establecimiento en donde éste se ofreció. En las tres ciudades reportadas los precios más bajos se encontraron en los supermercados y ferreterías.

Por consideraciones de espacio, la información de las otras 19 ciudades está disponible en el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-87-22, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana.

	Marca / Modelo	Número de pilas por presentación (paquete)	Precios mínimos por presentación					
			Ciudad de México		León		Tijuana	
			Precio	Tienda	Precio	Tienda	Precio	Tienda
	Pilas tamaño AA							
Uso común	Duracell / Dura más	4	32.00	Casa Marcus, Ferre Cosa	35.70	Chedraui, Carrefour	36.80	Comercial Mexicana
	Energizer / Max	4	24.90	Ferre-Pesa, Mercantil Reno	29.80	Carrefour	24.90	Farmacia Latina
	EverActive	6	27.45	Superama, Wal Mart	27.45	Wal Mart		
	Eveready / Gold	4	28.00	Carrefour	29.00	Carrefour, Chedraui	24.45	ISSSTE
	Kodak / Max	2	12.66	Mega Comercial Mexicana	16.90	Farmacias Guadalajara, Soriana	13.00	Ferretería Fara
		4	23.00	Mega Comercial Mexicana	29.00	Fábricas de Francia	22.00	Ferretería Fara
	Sony / Alcalina	4	43.00	Oxxo			40.00	Monerick, Electrónica Madrigal, Farmacia Gusher
	Truper / Alto Poder	4	16.00	Ferre Alan, Vicra Ferreterías, Vicra Herramientas, Comercializadora Claris				
	Varta / High Energy	4	26.50	ISSSTE	35.40	Ley	29.45	Copy Pronto, ISSSTE
Alta descarga	Duracell / Ultra	4	43.98	ISSSTE, Wal Mart	44.40	Bodega Aurrerá, Carrefour, Chedraui	35.75	ISSSTE
	Energizer / e2	4	39.45	ISSSTE	45.00	Chedraui, Carrefour	50.00	Supermercados Ley, Fiscal
	Panasonic / Digital	4			38.41	Foto Regis Cifsa de C. V.	45.00	Supermercados Ley
	Sony / Stamina	4	54.00	Bodega Gigante, Super G			40.00	Farmacia Gusher
	Pilas tamaño AAA							
Uso común	Duracell / Dura más	2	27.50	Woolworth, ISSSTE	27.90	Mega Comercial Mexicana	24.00	San Diego
		4	39.50	Ferretera Max, Casa Marcus, Ferre Cosa	44.75	Farmacia del Hospital, Carrefour	42.90	Gigante
	Energizer / Max	2	21.35	ISSSTE				
		4	32.95	ISSSTE	46.70	Bodega Aurrerá, Carrefour, Wal Mart	41.00	Farmacia Latina
	EverActive	6	27.45	Superama, Wal Mart	27.45	Wal Mart		
	Panasonic / Plus	2	13.00	Foto Brasil	19.00	Farmacia del Niño Doctor	20.00	Foto Rápido
	Rayovac / Maximum Plus	2	19.85	UNAM, ISSSTE	21.50	Soriana	29.90	Supermercados Ley
		4	41.80	Bodega Aurrerá, Wal Mart	39.40	Bodega Aurrerá		
	Truper / Alto Poder	4	16.00	Ferre Alan, Vicra Ferreterias, Vicra Herramientas, Comercializadora Claris				
	Varta / High Energy	2	19.15	ISSSTE	27.90	Ley	26.90	Supermercados Ley
Alta descarga	Duracell / Ultra	4	39.40	Super G			32.00	Monerick
	Energizer/ e2	4	53.70	San Isidro, ISSSTE	55.80	Carrefour	51.40	ISSSTE
	Sony / Stamina	2	42.65	ISSSTE	56.50	Chedraui, Carrefour	49.90	Supermercados Ley

Servilletas de papel y toallas de cocina

Fotos Juan José Morín

En la cocina, no hay nada que nos saque de apuros tan rápido y fácil ante un derrame de refresco o una mancha de mole como estas pequeñas aliadas domésticas, cuya importancia podría pasar desapercibida. En este artículo le informamos cuáles son las marcas de mayor calidad.

El papel está tan presente en la vida cotidiana que tiende a pasar desapercibido: desde envoltura de los más diversos productos hasta papel moneda, pasando por libros, periódicos y revistas, cuadernos para escribir y notas adhesivas, pañuelos desechables y papel sanitario, sin contar las servilletas y toallas de cocina. El mercado ofrece estos últimos productos en una gran variedad de marcas, tipos, calidades y precios que no siempre se acompañan de suficiente información para hacer una buena elección sobre qué producto utilizar.

Dado el uso intensivo que se hace en el hogar de las servilletas de papel y las toallas de cocina, el Laboratorio de Pruebas **Profeco** analizó la calidad de estos productos que actualmente están al alcance del consumidor.

Las pruebas

Para el presente estudio se analizaron 55 modelos de 16 marcas de servilletas de papel y toallas de cocina, los cuales fueron adquiridos tanto en tiendas de autoservicio como en misceláneas. Cada producto se sometió a las ocho pruebas que se describen a continuación:

Información al consumidor. La información en los empaques debía incluir datos como los siguientes: nombre o denominación genérica del producto, contenido neto, razón social, domicilio del fabricante o importador y país de origen.

Contenido neto. Se verificó que las dimensiones y el contenido neto total de las muestras por paquete coincidieran con la información declarada en el etiquetado de cada producto.

Acabados. Mediante una inspección visual, se verificó que las muestras no presentaran cortes irregulares, partes sobrantes o faltantes ni manchas u orificios.

Gramaje. El gramaje de estos productos es la relación entre el peso del papel y sus dimensiones. Existe una relación directa entre el gramaje y la velocidad de absorción de una servilleta. Para su análisis, este parámetro se determinó en diez muestras de cada tipo de producto.

Blancura. Mediante un equipo especial se midió y comparó la blancura de estos productos. Esta propiedad se relaciona directamente con la calidad de las materias primas utilizadas para su fabricación.

Resistencia del papel. Se midió la resistencia a la tensión de estos papeles en seco y en húmedo simulando el uso normal de estos productos. En ambos casos la medición se realizó en los sentidos longitudinal y transversal.

Velocidad de absorción de agua. Se determinó la eficiencia de estos productos para absorber agua.

Normatividad

NOM-008-SCFI-1993. Sistema General de Unidades de Medida.
NMX-Q-37-C-1982. Productos para uso doméstico – Industria del papel – Servilletas de papel desechables.
NOM-050-SCFI-1994. Información comercial. Disposiciones generales para productos.
Metodología interna del Laboratorio Profeco

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 2 al 29 de octubre de 2003
Periodo de análisis: 2 al 10 de diciembre de 2003
Marcas y modelos analizados: 16 marcas y 55 modelos
Pruebas realizadas: 4,293

Estudio de calidad de servilletas de papel

Marca / Modelo / Tipo de hoja / País de origen	Evaluación global	Acabados	Contenido neto Número de piezas		Gramaje	Blancura	Resistencia		Velocidad de absorción de agua
			Verificado	Declarado			Seco	Húmedo	
Kleenex / Elegance / Doble / México	E	E	100	100	E	E	E	E	E
Kleenex / Class, Distinción diaria / Doble / México	MB	E	200	200	E	B	B	E	E
Member's Mark / Suaves y resistentes / Sencilla / E. U.	MB	E	300	300	E	E	MB	E	B
Regio / Elite, ¡Tu gran servilleta! / Sencilla / México	MB	Presenta orificios	200	200	E	E	B	MB	E
Pétalo / Jumbo, Nuevo grabado / Sencilla / México	MB	E	200	200	B	B	B	MB	B
Buffette / Nuevas / Sencilla / México	MB	E	500	500	B	B	B	MB	B
Lys / La más rendidora / Sencilla / México	MB	E	500	500	B	B	E	MB	R
Lunch / Familiar, Ahora más blancas y resistentes / Sencilla / México	MB	E	500	500	B	B	MB	B	B
Boreal / Resisten más / Sencilla / México	B	E	502	500	B	B	B	E	R
Pétalo / Detalles, Nuevo grabado / De colores / México	B	E	502	500	B	De color	B	B	B
Regio / Colores / Sencilla / México	B	E	500	500	B	De color	B	B	B
Pétalo / Kids / Sencilla / México	B	E	250	250	B	Decoradas	B	B	B
Regio / La nueva resistencia esponjadita / Sencilla / México	B	E	500	500	B	B	B	B	B
Pétalo / Nuevo grabado / Sencilla / México	B	E	500	500	B	B	B	B	B
Lovly / Plus, Nuevo tamaño, nuevo grabado / Sencilla / México	B	E	500	500	E	B	R	B	B
Delsey / Nueva blancura / Sencilla / México	B	Presenta orificios	500	500	B	B	B	R	E
Choby / Una nube de suavidad / Sencilla / México	B	Presenta orificios y rasgaduras	498	500	E	B	B	B	B
Perla / Nuevas / Sencilla / México	B	Presenta orificios	252	250	B	R	MB	B	B
Gigante / Sin modelo / Sencilla / México	B	Presenta manchas	502	500	B	B	B	B	B
Carrefour / Sin modelo / Sencilla / México	B	Presenta orificios	500	500	B	B	B	B	B
Marli / Profesional / Sencilla / México **(1)**	B	Presenta orificios	504	500	B	R	R	B	E
CM / Comercial Mexicana / Sencilla / México	B	E	501	500	B	B	MB	B	R
Cheff / Súper serviciales / Sencilla / México **(1)**	B	Presenta cortes irregulares, partes faltantes, rasgaduras y mal doblado	511	500	B	B	B	B	B

Marca / Modelo / Tipo de hoja / País de origen	Evaluación global	Acabados	Contenido neto Número de piezas		Gramaje	Blancura	Resistencia		Velocidad de absorción de agua
			Verificado	Declarado			Seco	Húmedo	
Lys / Nuevo y bonito grabado / Sencilla / México	B	Presenta orificios y rasgaduras	502	500	B	B	R	B	B
Menú / Nuevas Menú / Sencilla / México	B	Presenta orificios	499	500	E	R	MB	R	B
Advantage / Sin modelo / Sencilla / No indica **(1)**	B	E	511	500	B	B	E	B	R
Iris / Sin modelo / México **(1)**	B	E	500	500	B	B	B	R	B
Great Value / Sin modelo / Sencilla / México	B	Presenta orificios	500	500	R	B	R	B	B
Kimlark / Profesional / Sencilla / México **(1)**	B	Presenta orificios	No cumple 494	500	E	R	B	B	B
Regio / Decoradas / Sencilla / México	B	Presenta orificios	No cumple 397	400	B	Decoradas	B	B	B
Angel / Nuevas / Sencilla / México	B	Presenta orificios	502	500	R	R	B	B	R
Real / La real suavidad / Sencilla / México	B	El espesor de la servilleta presenta irregularidades	No cumple 478	500	B	B	MB	R	E
Fancy / Con más resistencia y absorbencia / Sencilla / México **(1)**	B	E	500	500	R	R	B	R	B
Velvet / Calidad en la medida ideal / Sencilla / México **(1)**	B	E	520	500	B	B	R	R	B
Haz la prueba y te convencerás / Sin modelo / Sencilla / México **(1)**	B	Presenta orificios	500	500	B	R	R	B	R
Cuallitas / Suaves, resistentes y absorbentes / Sencilla / México * **(1)**	B	Presenta rasgaduras	No cumple 487	500	R	E	MB	E	R
Reyna / La Reyna de su economía / Sencilla / México **(1)**	R	Presenta cortes irregulares, partes sobrantes, manchas, orificios y mal doblado	No cumple 480	500	B	B	R	R	E
Panda / Soft, Nuevas servilletas / Sencilla / México **(1)**	R	Presenta cortes irregulares, partes faltantes, rasgaduras, orificios y mal doblado	507	500	R	B	R	B	R
Hortensia / 400 / Sencilla / No indica **(1)**	R	Presenta partes sobrantes	406	400	B	B	R	R	B
Jazmín / Rinde Más / Sencilla / México **(1)**	R	Presenta orificios y materias extrañas incrustadas en el papel (papel reciclado)	498	500	R	R	R	R	B

* Presenta dos informaciones diferentes de contenido neto en el mismo paquete.
(1) Estos productos se distribuyen sólo en tiendas de mayoreo, como en centrales de abastos.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Estudio de calidad de toallas de cocina de hoja doble

Marca / Modelo / Presentación / País de origen	Evaluación global	Acabados	Contenido neto Número de hojas		Gramaje	Blancura	Resistencia		Velocidad de absorción de agua
			Verificado	Declarado			Seco	Húmedo	
Member's / Resistentes y absorbentes / Paquete de un rollo / E. U.	MB	Presenta cortes irregulares	70	70	E	E	MB	E	E
Bounty / Decorativas / Paquete de un rollo / E. U. *	MB	E	90	90	B	Impresas	MB	E	E
Kleenex / Servitoalla Colores / Paquete de un rollo / México	MB	E	85	85	B	Impresas	MB	MB	B
Kleenex / Excellence / Paquete de un rollo / México **	MB	E	63	63	R	Impresas	E	MB	E
Vogue / Servitoalla / Paquete de dos rollos / México	B	E	63	63	B	R	MB	B	B
Great Value / Sin modelo / Paquete de dos rollos / México	B	E	85	85	B	Impresas	B	B	B
Boreal / Multitoallas, Resisten más / Paquete de dos rollos / México	B	Presenta cortes irregulares	85	85	E	Impresas	B	B	B
Tessy / Practitoallas / Paquete de dos rollos / México	B	Presenta cortes irregulares y pliegue a lo largo de todo el centro del rollo	62	62	B	B	B	B	E
Pétalo / Corte regular / Paquete de un rollo / México	B	E	60	60	E	Impresas	B	R	B
Gigante / Multiusos / Paquete de dos rollos / México	B	E	85	85	B	Impresas	R	B	B
Hortencia / Sin modelo / Paquete de 6 rollos / México **(1)**	B	Presenta orificios	70	70	R	B	B	B	B
Kleenex / Servitoalla mejorada / Paquete de un rollo / México	R	E	85	85	B	Impresas	R	R	R
CM (Comercial Mexicana) / Toalla desechable multiusos / Paquete de un rollo / México	R	E	85	85	B	Impresas	R	R	R

* No presenta razón social, ni domicilio fiscal del importador.
** Presenta dos informaciones diferentes de contenido neto en el mismo paquete.
(1) Estos productos se distribuyen sólo en tiendas de mayoreo, como en centrales de abastos.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Recomendaciones de uso

- Las servilletas o toallas de cocina utilizadas deben ser desechadas en el cesto de basura. Nunca las arroje al fregadero, ya que pueden ocasionar problemas en el drenaje.
- No cubra alimentos con estos productos por varios días, pues con la humedad pueden desarrollarse algunas bacterias.

Centros de atención a clientes

Los siguientes fabricantes o comercializadores de servilletas de papel y toallas de cocina cuentan con centros de atención a clientes. Los teléfonos correspondientes se encuentran en la etiqueta o empaque de los productos:

Pétalo, Perla, Great Value, Kleenex, Regio, Marca Gigante, Lovly, Comercial Mexicana, Lys, Haz la Prueba, Hortensia, Iris, Jazmín, Lunch, Regio Elite, Cheff, Velvet, Buffette, Real, Delsey, Pétalo Detalles, Fancy, Panda, Soft, Cuallitas, Menú, Reyna, Boreal, Ángel, Choby, Tessy, Vogue.

Recomendaciones

- Varios de los productos tienen características de servicio similares; las diferencias radican en los acabados decorativos (blancura, estampado, etc.) y en el precio.
- Al comprar servilletas o toallas de cocina es importante verificar que el empaque esté bien sellado. De otra manera puede haber contaminación que demerite su calidad.
- Tenga en cuenta que aunque la diferencia entre el costo de una y otra marca puede ser pequeña, al multiplicarse por la cantidad de servilletas usada al año, la diferencia se vuelve significativa.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5544-2060 y 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx

Métodos para purificar agua

Por Leonardo Huerta Mendoza

Foto Archivo

Sólo si es pura, el agua es vida; contaminada con virus y bacterias puede ser mortal. Por fortuna, existen diversos métodos para purificar el agua. Aquí le decimos cuáles son los principales que usted puede utilizar en su hogar.

El agua que se suministra por la red pública del país es agua potable, es decir, está libre de sustancias y microorganismos que puedan afectar la salud. Sin embargo, una gran parte de esa agua se contamina en el trayecto o en el interior de los domicilios: muchas cisternas tienen filtraciones, grietas y oquedades que permiten la entrada de insectos y animales portadores de bacterias. A su vez, muchos tinacos están mal tapados y permanecen expuestos a la intemperie.

Aunque las cisternas y los tinacos deben lavarse regularmente (se recomienda lavarlos con agua y jabón cada seis meses y desinfectarlos con tres tapitas de cloro en una cubeta de agua de 20 litros), en muy pocas casas se hace. Así, aunque el agua que llega a la toma de nuestras casas sea potable, cuando sale de la llave no siempre es apta para beber.

Debido a esto, en muchos casos una parte importante del gasto familiar se destina a la compra de agua purificada embotellada, que tiene un mejor sabor y es segura para beber. Desafortunadamente, existen empresas comercializadoras de agua clandestinas que no cumplen con los requisitos mínimos para purificarla o, incluso, simplemente llenan los garrafones con agua de la llave y les ponen "etiquetas" y "sellos de garantía".

Ante este panorama (el agua embotellada de dudosa calidad), lo más viable es purificarla en casa. Así, usted estará seguro de que el agua que toma su familia no representa ningún riesgo para su salud.

Los métodos

Desinfección por ebullición. Para eliminar las bacterias es necesario que el agua hierva de 15 a 30 minutos. Es una forma sencilla y económica de desinfección al alcance de la mayoría de los hogares.

Entre las desventajas de este método destaca la concentración del contenido de minerales disueltos, debido a la vaporización del agua.

Desinfección con cloro. La cloración es uno de los métodos más rápidos, económicos y eficaces para eliminar las bacterias contenidas en el agua. La cantidad de esta sustancia que debe agregarse al agua depende de la concentración que tenga el compuesto de cloro que venden en su región, pero tres gotas por litro suelen ser suficientes.

Es importante que, después de agregar el cloro, espere media hora antes de tomar el agua. El agua ya viene clorada de la red, por lo que puede suceder que al agregarle más cloro hubiera un exceso que se manifieste en el sabor (muy desagradable); no se preocupe, esto no representa riesgos para su salud.

Desinfección con plata iónica. En el mercado existen algunos productos para desinfectar agua y verduras que utilizan compuestos de plata iónica o coloidal. Aunque los fabricantes recomiendan esperar unos diez minutos después de añadirlos al agua, es preferible esperar el doble del tiempo sugerido.

Filtros de cerámica. Estos filtros separan materia sólida del líquido gracias a que tienen un poro muy fino (es decir, retienen partículas muy pequeñas).

Un inconveniente de estos filtros es que sobre ellos se pueden desarrollar colonias de microorganismos. Por lo tanto, es importante que al comprar un filtro de este tipo verifique que libere o esté impregnado con plata iónica, pues esta sustancia tiene un efecto germicida.

El filtro más sencillo está formado

Aguas con el agua embotellada

Foto Archivo

Según la Asociación Nacional de Productores y Distribuidores de Agua Purificada (ANPDAPAC), cerca de dos mil empresas purificadoras de agua en el país trabajan sin ninguna regularización, violando las normas sanitarias y de calidad, con los consiguientes riesgos para la salud de los consumidores.

Durante el Primer Seminario Regional de la Industria del Agua Purificada y el Hielo, celebrado el 17 de noviembre pasado en Villahermosa, Tabasco, el presidente nacional de la ANPDAPAC, Dagoberto Vargas Pérez, informó que es probable que cerca de dos mil empresas purificadoras de agua no estén regularizadas y que otras no tengan marca registrada o falsifiquen las etiquetas de las marcas reconocidas. También informó que los problemas con los "llenaderos" clandestinos o de empresas purificadoras "fantasma" se registran principalmente en el centro y norte del país, en ciudades como Monclova, Coahuila, Culiacán, Sinaloa, Aguascalientes y el Distrito Federal.

Sin embargo, esto no es un problema sólo de nuestro país. En marzo de 1999, la Natural Resources Defense Council (NRDC), de Estados Unidos, publicó los resultados de un estudio en el que se examinaron más de mil muestras de 103 marcas de agua embotellada, de las cuales "aproximadamente 25% o más era sólo agua de la llave en una botella, en ocasiones sin ningún tratamiento".

Beneficios de la cloración del agua

Según la Organización Mundial de la Salud, sólo 41% de la población mundial consume agua tratada y desinfectada como para ser considerada "segura". Más aun: el 80% de las enfermedades infecciosas y parasitarias gastrointestinales, así como una tercera parte de las defunciones causadas por éstas en el mundo en el 2000, se deben al consumo de agua insalubre.

En nuestro país, el agua y los alimentos contaminados se consideran los principales vehículos en la transmisión de bacterias, virus o parásitos causantes de enfermedades gastrointestinales, lo que, sumado a la falta de higiene y la carencia o el mal funcionamiento de los servicios sanitarios, hacen que la diarrea sea todavía un importante problema de salud en México (ocupa el segundo lugar entre las causas de enfermedad).

Como consecuencia de la epidemia del cólera ocurrida en 1991 en el continente americano, en México se creó el Programa "Agua Limpia", bajo la dirección de la Comisión Nacional del Agua, con el propósito de vigilar y apoyar la correcta y permanente cloración de todos los sistemas de suministro de agua para el consumo humano. Lo anterior hizo que disminuyeran los casos de diarrea y las muertes por esta causa en niños menores de cinco años.

Foto Juan José Morín

por una barra de cerámica cubierta por un cilindro metálico que se adapta a la llave del agua. El precio aproximado de un filtro de cerámica con plata iónica es de alrededor de $2,200, y proporciona unos 60 litros diarios (el flujo de agua es muy bajo). Si se le da un mantenimiento adecuado, puede tener una duración de por lo menos 5 años.

Filtro de carbón activado. En este sistema el agua pasa por un filtro de carbón activado, el cual contiene millones de agujeros microscópicos que capturan y rompen las moléculas de los contaminantes. Este método es muy eficiente para eliminar el cloro, el mal olor, los sabores desagradables y los sólidos pesados en el agua. También retiene algunos contaminantes orgánicos, como insecticidas, pesticidas y herbicidas.

El riesgo que tienen los filtros de carbón activado es que pueden saturarse y contaminarse con microorganismos (deben cambiarse cada cinco meses), y si no se cuenta con un sistema de desinfección colocado después del filtro (como luz UV, plata iónica, etcétera) el agua ya no es segura para beber.

El equipo de filtración por carbón activado tiene un costo aproximado de $1,800 (incluye un tanque de fibra de vidrio, una válvula de control y el filtro), y puede durar hasta 6 años.

Purificación por ozono. Como purificador de agua, el ozono es un gas muy efectivo porque descompone los organismos vivos sin dejar residuos químicos que puedan dañar la salud o alterar el sabor del agua. En general, se considera que sus ventajas son las siguientes: reduce de manera importante el aspecto turbio, el mal olor y sabor del agua, así como la cantidad de sólidos en suspensión. No sólo elimina las bacterias causantes de enfermedades, sino que también inactiva virus y otros microorganismos que el cloro no puede destruir.

El equipo consta de un generador de ozono, dos válvulas y un secador de aire, y tiene la capacidad para purificar aproximadamente 300 litros de agua diarios por alrededor de 6 años. Su principal desventaja es su elevado costo (de $6,500 a $14,000), además, requiere mantenimiento constante, instalación especial y utiliza energía eléctrica.

Desinfección por rayos ultravioleta (UV). En una primera etapa, el agua pasa por un filtro que retiene las partículas en suspensión. Después pasa por un filtro de carbón activado, el cual elimina el mal olor, sabor y color en el agua, así como el cloro. Por último, el agua es purificada por medio de luz ultravioleta, que se encarga de destruir las bacterias. Este método es automático, efectivo, no daña al medio ambiente y es fácil de instalar; además, puede purificar hasta 200 litros de agua al día.

El precio de un equipo purificador de rayos UV va de $3,700 a $5,200, y puede durar hasta 10 años. Sin embargo, los filtros se deben reemplazar cada seis meses y el bulbo de la lámpara de rayos UV debe cambiarse cada año.

Purificación por ósmosis inversa. El proceso de ósmosis inversa utiliza una membrana semipermeable que separa y elimina del agua sólidos, sustancias orgánicas, virus y bacterias disueltas en el agua. Puede eliminar alrededor de 95% de los sólidos disueltos totales (SDT) y 99% de todas las bacterias. Las membranas sólo dejan pasar las moléculas de agua, atrapando incluso las sales disueltas. Por cada litro que entra a un sistema de ósmosis inversa se obtienen 500 ml de agua de la más alta calidad, sin embargo,

Foto Juan José Morín

¿Desinfectar, filtrar o purificar?

De acuerdo con César G. Calderón Mólgora, del Instituto Mexicano de Tecnología del Agua, **desinfectar** se refiere a la inactivación de los microorganismos presentes en el agua, a través de un agente químico, como cloro, ozono, yodo, plata iónica o coloidal; o físico, como calor o luz UV, a un nivel que no represente peligro para la salud humana (la NOM-127-SSA-1994 establece los límites permisibles de calidad).

El término **purificar** se refiere a hacer pura el agua, y se utiliza como sinónimo de potabilización (hacerla potable). Consiste en eliminar del agua todas las sustancias que la hagan inadecuada para beberla sin riesgos a la salud. Debe entenderse que la purificación es el proceso de potabilización, en tanto que la desinfección es una parte de dicho proceso.

Filtrar el agua es hacerla pasar por un filtro o tamiz que permite el paso del fluido, pero retiene la materia en suspensión. La filtración es una de las etapas de casi todos los procesos de purificación, pero por sí sola no es muy efectiva.

deben desecharse los otros 500 ml que contienen los SDT. Durante la operación, la misma agua limpia la membrana, lo que disminuye los gastos.

Un equipo de filtración por ósmosis inversa tiene un precio aproximado de $3,000 a $4,500, e incluye un filtro de sedimentación, uno de carbón activado, una membrana, una lámpara de rayos UV y dos posfiltros. Su rendimiento diario es de 200 litros de agua y, con un mantenimiento adecuado, puede utilizarse hasta por 10 años.

Ahora bien, si usted vive en una zona donde el agua es "dura" (el jabón no hace espuma), es decir, que contiene un alto porcentaje de sales de calcio y magnesio, este método no es muy recomendable.

En general, los equipos de filtración o purificación ofrecen buenos resultados siempre y cuando se sigan las recomendaciones de los fabricantes. Antes de adquirir uno para su hogar, verifique que satisfaga sus necesidades y que se adapte a su presupuesto. No olvide considerar el costo de mantenimiento anual y la duración del equipo: haga cuentas para comparar cuánto gasta en agua embotellada y decida; seguramente notará que, a la larga, la diferencia entre una y otra opción no es tan grande.

Fuente "Agua embotellada: Un manual para operaciones adecuadas", en Agua Latinoamérica, marzo/abril 2003, vol. 3, núm. 2 • "Bottled Twaddle", en Scientific American, julio de 2003 • Contaminación del agua y efectos en la salud, SSA, México, 2000 • César G. Calderón Mólgora, encargado de la Subcoordinación de Potabilización, del Instituto Mexicano de Tecnología del Agua • Lavado y desinfección de depósitos de agua, folleto editado por el Gobierno del Estado de México.

Más allá de las fragancias

Perfumes

Por Inés Marrón

Paradójicamente, las campañas publicitarias de los perfumes no serían tan efectivas si tuviéramos que elegirlos sólo con el olfato, a ciegas. La imagen es muy importante en estas campañas, y sobre todo, la venta de una identidad a la que la mayoría de los consumidores sólo puede aspirar.

Fotoarte digital Víctor Gutiérrez

¿Qué adquirimos al comprar un perfume? La respuesta parece muy sencilla pero, a juzgar por la publicidad que se les hace, no lo es. ¿Un aroma?, ¿una firma?, ¿estatus? Tal vez es necesario partir de la siguiente premisa (que más adelante matizaremos): quien compra un perfume tiene cubiertas sus necesidades básicas; no carece de comida, vestido o techo. Pero hay algo más, algo hacia lo que apuestan los fabricantes y anunciantes de perfumes: esa persona puede reconocer el valor agregado que le aportará "vestir" cierta fragancia.

Lo irresistible

Una muestra de lo anterior puede ser que cada día más actrices y actores reconocidos sucumben a ser "el rostro" o la imagen de distintas marcas de perfume. La campaña más reciente y sonada de perfumes en México fue la protagonizada por la bellísima Liv Tyler (Eowen en la trilogía de *El Señor de los Anillos*) para Givenchy. El perfume (y la campaña) se llaman "Very Irresistible". En los anuncios vemos a una chica jugar billar rodeada de varones en estado de trance; conducir un auto con cierto desenfreno; tomar café en alguna calle parisina y guiñarle el ojo a la cámara.

"Very Irresistible" es un ejemplo de la absoluta planeación de las campañas publicitarias de perfumes, en las cuales se cuida hasta el último detalle. En el comercial, Liv Tyler no se encuentra amparada sólo por su belleza. Los creativos se inspiraron en la colaboración que existió entre Audrey Hepburn y Hubert de Givenchy, en los años 40 del siglo pasado, cuando el *mink* blanco sobre seda negra estaba de moda.

Filmados en película de 35 mm, en blanco y negro de alto contraste, los comerciales presentan a una Liv Tyler de lo más "chic", coqueta y juguetona, con una gran pamela que acentúa sus sorprendentes rasgos; también aparece con el cabello recogido, pero en las dos imágenes se le ve muy quitada de la pena. La fotografía fue realizada por Mario Testino, un reconocido fotógrafo italiano que suele retratar modelos para revistas como *Vogue* y *Vanity Fair*.

En la tele o el cine, naturalmente, no podemos *oler* el perfume, pero podemos verlo. De alguna manera, la actitud desenvuelta de la actriz, su belleza casi perfecta, su cuidadoso arreglo, las calles de París, la exquisita fotografía y el costo evidente de la producción nos permiten vislumbrar la fragancia. Como sucede con otros artículos de lujo, la apuesta está en que el público *a*) se identifique por completo con lo que sucede en el comercial pues pertenece a ese círculo, o *b*) que *desee* identificarse plenamente con el anuncio. Casi todos los consumidores de perfumes caen dentro del inciso *b*.

Como ha sucedido durante siglos, las casas más prestigiadas de perfumes son francesas. A veces, el capital es extranjero (estadunidense, inglés, japonés), pero el renombre sigue siendo francés. Ahí, en Francia, se "cocina" buena parte de los perfumes que consumimos o los ingredientes que se le añaden a los perfumes más famosos hechos en todo el mundo. Dior, Chanel, Givenchy, Lancôme, L'Oréal, Yves Saint Laurent, todas son firmas francesas. La lista es mucho más larga y tiene cierto regusto nostálgico. Parece haber un *caché* innegable, el registro de algo maravilloso en esos nombres que evocan tiempos más glamorosos que los nuestros. Y ésa es la segunda apuesta de los anunciantes: el frágil, inasible *glamour* al que, a veces sin saberlo, deseamos acceder.

Un toque místico

Otra campaña muy intensa durante los últimos meses en nuestro país nos presenta la rara belleza Uma Thurman ("La novia" en *Kill Bill*). Se trata de "Miracle" de Lancôme. En un paisaje rocoso, en la cima de una montaña escarpada, al amanecer, Uma es casi una aparición: conforme el sol avanza en el cielo, la actriz extiende los brazos y lo recibe en la cara, mientras un viento evangélico le revuelve el pelo. El mensaje no es tan claro como el de Givenchy porque apela a emociones más complejas. Pero, una vez más, lo que se vende no es el aroma del perfume, sino lo que podremos aspirar a través de él.

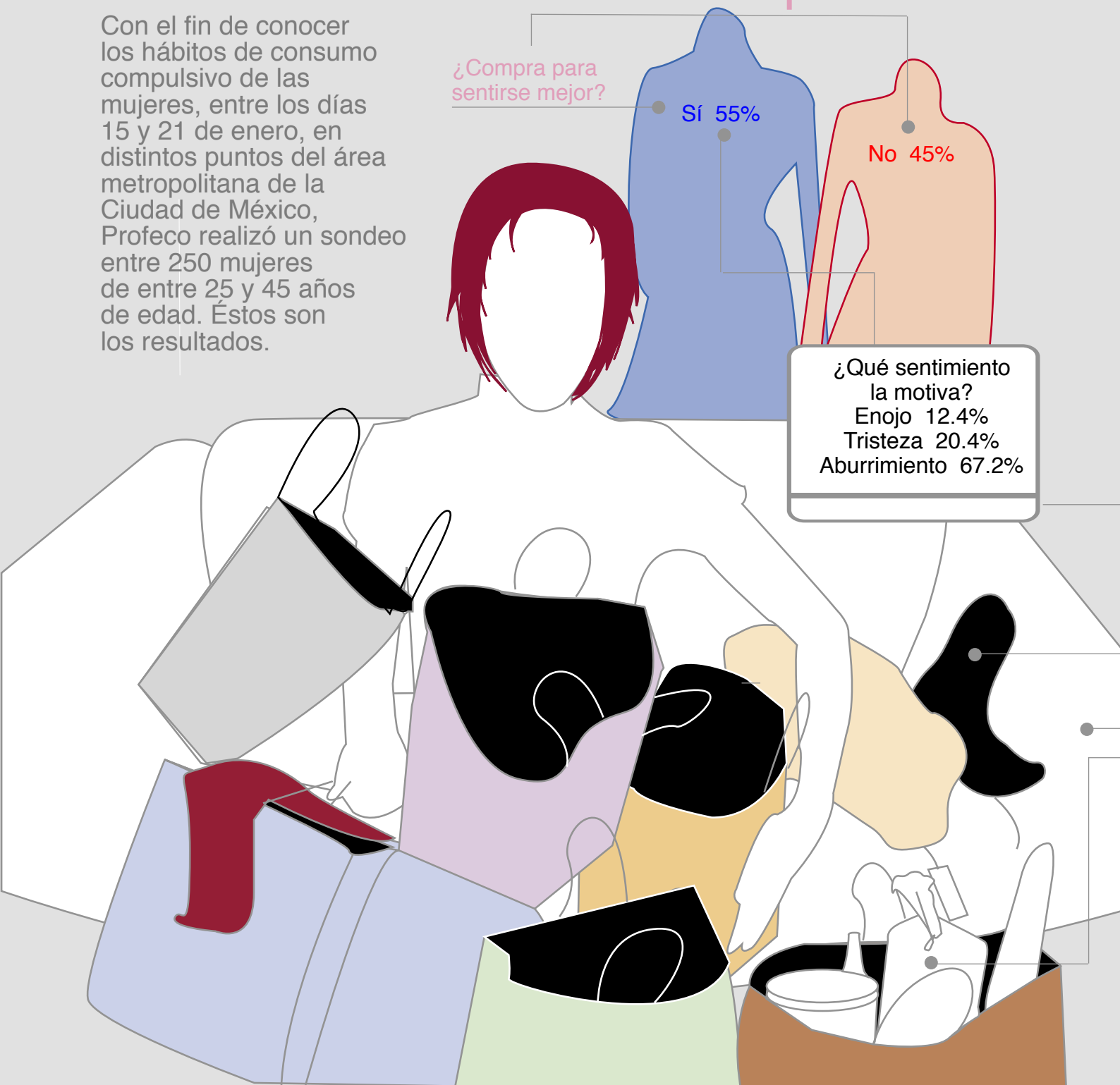
¿Qué hay en estos anuncios? ¿Qué es aquello a lo que podemos aspirar? La respuesta puede ir desde poder adquisitivo hasta acentuar la belleza, pasando por un identificador de grupo, pues los perfumes actúan como distintivos en ciertos grupos sociales. Estos símbolos se refieren a una identidad a la que, como hemos dicho, sólo se puede aspirar. Es decir, otros serán los factores que determinen si la persona que porta la fragancia de moda *pertenece* o no a cierto grupo social. Sin embargo, el simple hecho de que un aroma se ponga de moda dice mucho de la necesidad social a la que solemos no darle mucha importancia. Ahí, justo en esa zona sensible de nuestro comportamiento, las campañas ponen todos sus recursos.

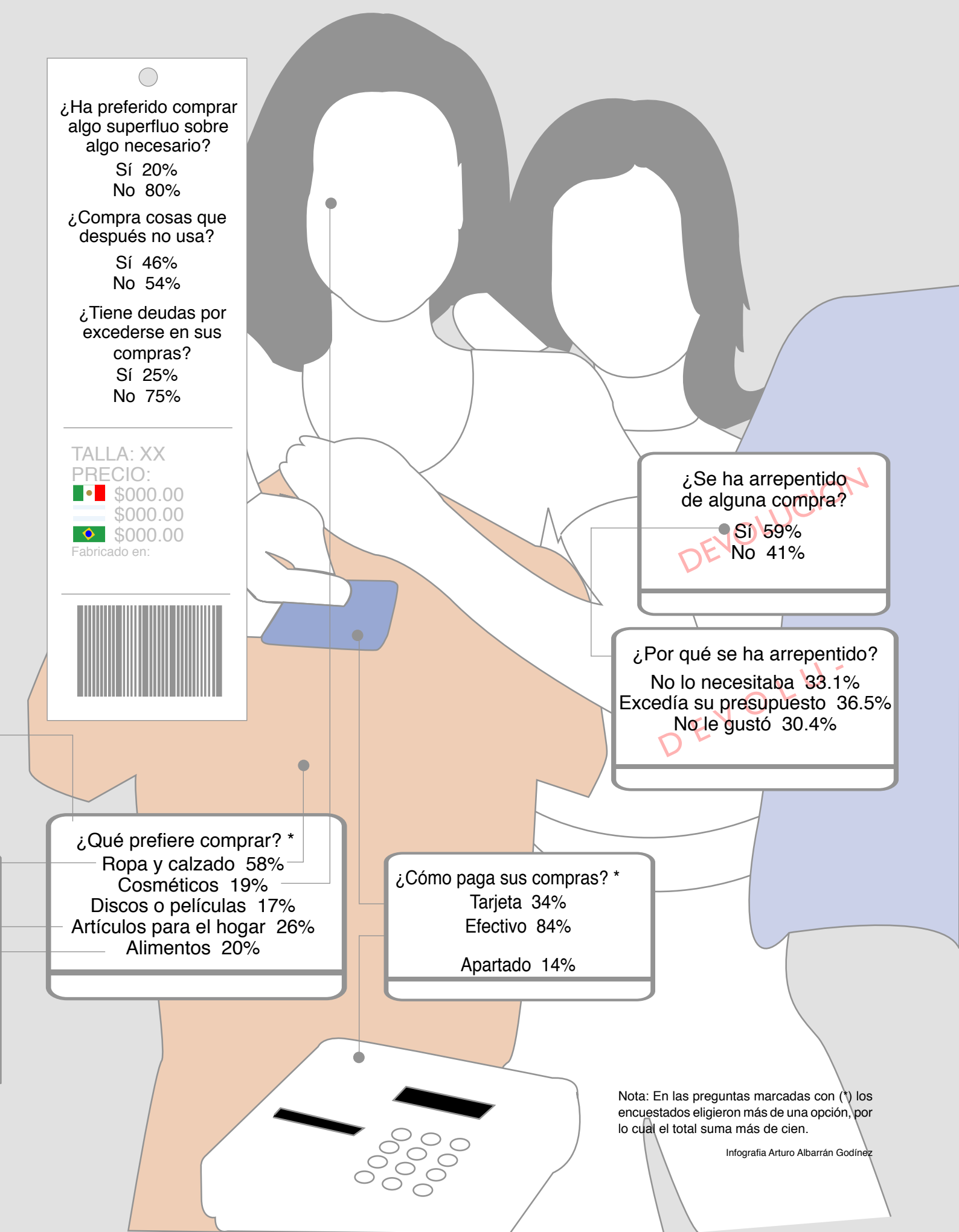
En ciertas estaciones del metro, en paraderos de autobuses, en mercados, en puestos callejeros, se pueden comprar botellas muy baratas con aromas que imitan a los perfumes de marca (de los 800 pesos que uno pagaría por comprar 100 ml de CK1, a 50 pesos por la imitación). No es cualquier perfume el que se vende, por supuesto. No se comercializan los que hace una década estaban de moda, sino que están a la venta las fragancias más recientes. Imitaciones de "Very Irresistible" y "Miracle", por supuesto. Quien las compra, se permite un pequeño desliz en un gasto mucho más apretado que el de quien adquiere el original. ¿Por qué?

El deseo de pertenencia se ve subrayado por la intensidad de las campañas que son masivas y brutales. Aparecen en todos los medios posibles y permanecen en ellos durante mucho tiempo. Televisión, cine, parabuses, revistas, espectaculares, periódicos y radio llevan el mensaje del perfume a todas partes. En los rostros de hermosas actrices o bellos actores y modelos, en el *glamour* que transpiran, en la perfección que los rodea –natural o urbana–, en su actitud mística o despreocupada, *veremos* lo que los fabricantes y anunciantes quieren que sintamos al llevar determinado aroma sobre la piel.

¿Son las mexicanas CON$UMIDORAS compulsivas?

Con el fin de conocer los hábitos de consumo compulsivo de las mujeres, entre los días 15 y 21 de enero, en distintos puntos del área metropolitana de la Ciudad de México, Profeco realizó un sondeo entre 250 mujeres de entre 25 y 45 años de edad. Éstos son los resultados.





Nota: En las preguntas marcadas con (*) los encuestados eligieron más de una opción, por lo cual el total suma más de cien.

Infografia Arturo Albarrán Godínez

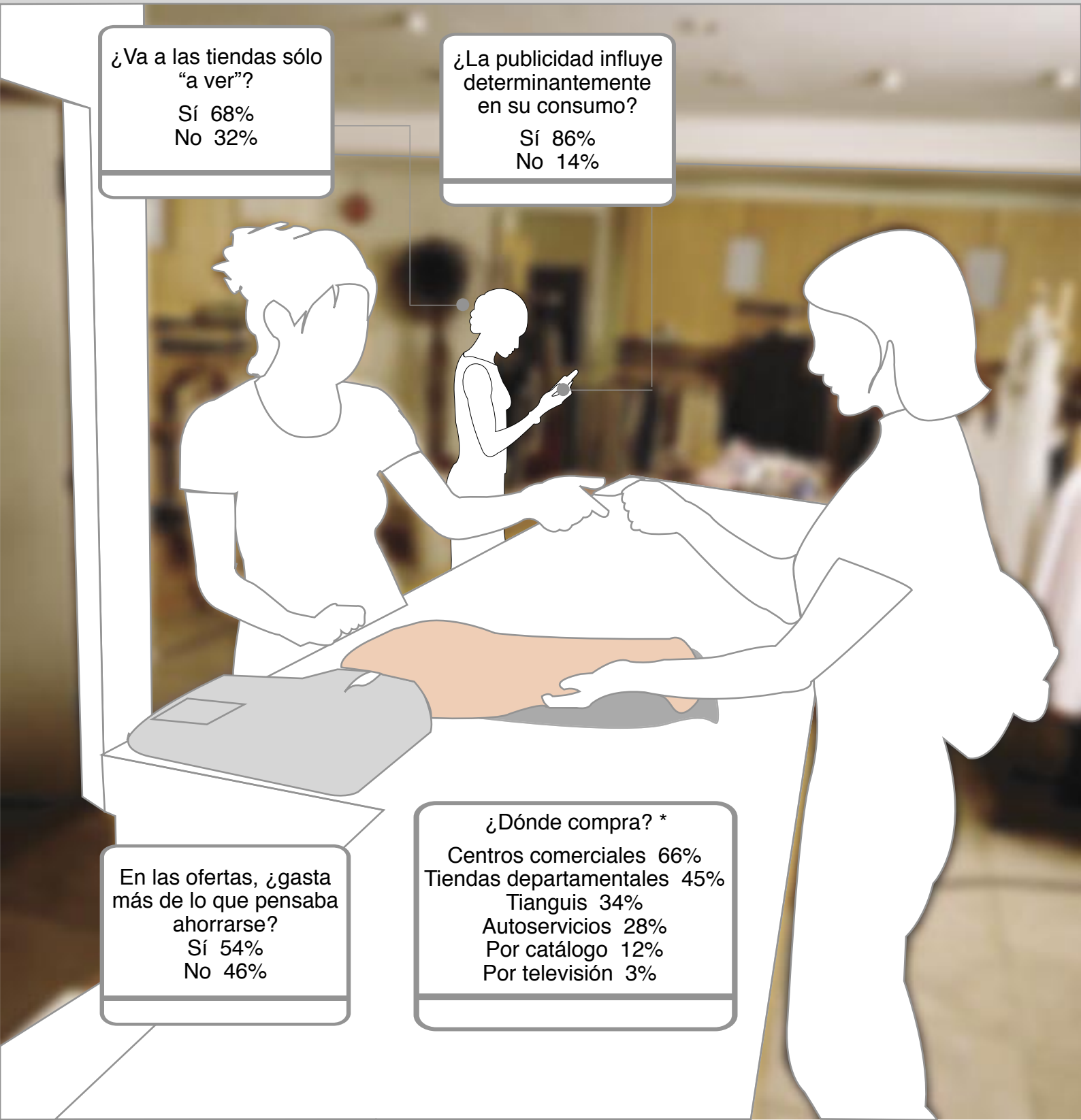
¿Por qué sólo mujeres?

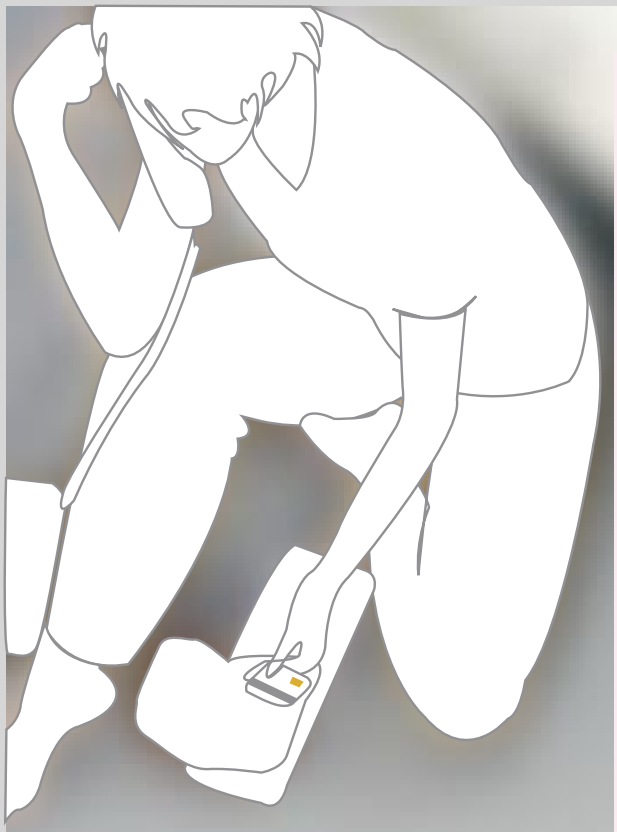
Diversos estudios señalan que las mujeres tienen una mayor atracción por las tiendas y una propensión a utilizar las compras como un medio para afrontar situaciones de tristeza, aburrimiento o depresión, lo que las hace más susceptibles a volverse adictas a las compras.

En una investigación estadística realizada por Énfasis, empresa de investigación de mercado y de opinión, publicado el año pasado en la revista Encuesta, se planteó la siguiente pregunta: "¿Qué apasiona a las mujeres en las grandes urbes de México?".

Los resultados fueron más que sorprendentes: el 40% de las mujeres consultadas (sobre una base de 500) declararon que salir de compras es su principal pasión. Abajo de esto quedaron –y esto es lo más asombroso– la familia y el trabajo (con 26 y 24% respectivamente).

Por otro lado, un estudio realizado por el Instituto Nacional de Consumo de España (INC) llegó a la conclusión de que en el perfil de adicto a las compras predominan (sin ser patrimonio exclusivo de éstas) las mujeres solteras y divorciadas, entre los 30 y 40 años de edad.





¿Los demás creen que gasta demasiado en compras?

Sí 35%
No 65%

¿Se considera una compradora compulsiva?

Sí 28%
No 72%

¿Ha tenido problemas familiares por su forma de gastar?

Sí 16%
No 84%

Nota: En las preguntas marcadas con (*) los encuestados eligieron más de una opción, por lo cual el total suma más de cien.

Algunas conclusiones

A decir de los psicólogos, la adicción al consumo no es una enfermedad como tal, es más bien un síntoma de un problema psíquico preexistente, como depresión, baja autoestima o insatisfacción. Al respecto, resulta significativo que el 55% de las consultadas admitió que suele ir de compras para mejorar su estado de ánimo (la mayoría lo hace por aburrimiento), y en general se inclinan por comprar ropa y calzado. Tal vez eligen esos artículos porque la sociedad otorga un valor primordial a la apariencia física, además de que en esos momentos la compradora busca, más que productos, satisfactores que le ayuden a elevar su autoestima (el déficit de ésta y la ansiedad son, según conclusiones del estudio del INC, elementos centrales del fenómeno consumista).

Una gran mayoría (86%) considera que la publicidad influye a la hora de consumir, y esto lo confirman más de la mitad de las encuestadas (54%) que admiten gastar más de lo planeado al momento de recurrir a las ofertas, cuya finalidad, se supone, es ahorrar.

Es importante destacar que el 84% paga sus compras en efectivo, dejando a un lado la posibilidad de obtener un artículo y pagarlo después. Esto probablemente se debe a que la mayor parte de las mexicanas tienen un poder adquisitivo reducido o a que tienen miedo al crédito, pues no están seguras de poderlo solventar.

De manera contundente, las mujeres consultadas (75%) afirman no tener deudas por excederse en sus compras y mucho menos tener problemas familiares debido a su forma de gastar (84%). Es más, el 80% dijo que nunca ha dejado de satisfacer una necesidad básica por comprar algo superfluo.

Entonces, ¿cómo entender que más de la mitad va de compras simplemente para mejorar su estado de ánimo? Es decir, de acuerdo con el sondeo, a las mujeres les encanta ir de compras, pero no aceptan (o les asusta aceptarlo) que no tienen un control sobre sus gastos. En fin, por lo visto, las mexicanas, salvo algunas excepciones (28%), no están dispuestas a ser catalogadas como adictas al consumo.

TALLA: XX
PRECIO:
$000.00
$000.00
$000.00
Fabricado en:

Foto Archivo

Guía para acampar en Semana Santa

Foto Juan José Morín

Por Luis Amador

Disfrutar de la naturaleza y dejar atrás el ajetreo de las grandes ciudades es uno de los principales objetivos de ir de campamento en vacaciones. Además, la invención de nuevos materiales e instrumentos para acampar ha permitido que esta experiencia sea muy confortable.

La necesidad de acampar ha sido parte del hombre prácticamente desde los albores de la civilización. Los cazadores-recolectores se desplazaban de un lugar a otro siguiendo a las manadas de animales que cazaban para alimentarse, además de que recolectaban los productos de la tierra, como bayas, frutos y raíces. En aquellos tiempos, antes de la existencia de pueblos o ciudades, el hombre ocupaba temporalmente refugios naturales como cuevas y salientes o instalaba pequeños campamentos hechos con piedras, palos y pieles de animales.

No es difícil imaginarnos ahora cómo son los campamentos de los indígenas norteamericanos o de las tribus nómadas de Mongolia, que constituyen ejemplos vigentes de un estilo de vida que se remonta muchos milenios atrás.

Foto Archivo

La aventura de acampar

Sin embargo, la costumbre de salir de campamento por diversión es relativamente reciente, el *camping* o escultismo se remonta al verano de 1907, cuando Lord Robert Baden-Powell llevó a excursionar a veinte muchachos a la isla de Brownsea, en el Canal de la Mancha. La idea de Baden-Powell (o B-P entre los *scouts*) era educar a los muchachos con base en sus propias experiencias, darles confianza en sí mismos y hacerlos sentirse útiles al grupo. Baden-Powell plasmó sus enseñanzas en el libro *Scouting for Boys*, que se convirtió en el código de los Boy Scouts, una organización que tiene representantes en todo el mundo.

Actualmente, salir de campamento es para mucha gente una manera de romper la rutina diaria y disfrutar de un entorno natural al aire libre, al mismo tiempo que realizan otras actividades como nadar, montar en bicicleta o pescar. Por fortuna, una de los mayores atractivos de nuestro país lo constituyen todos los lugares en donde uno puede ir de campamento, como bosques, selvas, playas y desiertos. Así, en estas vacaciones de Semana Santa podemos vivir en familia la gran aventura de acampar.

¿Qué se necesita?

Planear. Si desea ir de campamento, lo primero que requiere es investigar qué lugares le gustaría visitar y cuáles son las vías de acceso; considere también cuántos días estará en campaña y el número de personas que lo acompañarán, pues no es lo mismo planear un campamento para parejas de recién casados que uno destinado a llevar a toda la familia, en que pueden encontrarse bebés y personas de la tercera edad, sin contar que podría llevarse algunas mascotas.

Todas estas decisiones son importantes para la elección del lugar y la cantidad de equipo necesario.

El equipo. Con los nuevos materiales, salir de campamento se ha convertido en una experiencia más confortable, muy diferente a la de los primeros aventureros y exploradores que salían a acampar con tiendas de tela, sacos de dormir de lana y cestas de mimbre para llevar la despensa.

Ahora existen tiendas de nylon que resisten la intemperie, sacos de dormir cómodos y abrigadores, mochilas muy ligeras con armazones de aluminio, así como pequeñas hornillas de campaña, que permiten preparar y cocinar alimentos sin importar que llueva, truene o caiga una granizada.

Ropa. La ropa debe ser ligera pero abrigadora, y es recomendable llevar varias mudas, de acuerdo con los días de estancia. Si piensa acampar en lugares fríos, como bosques y montañas, es necesario llevar botas especiales, ropa interior térmica, pantalones de lana, camisas de algodón y una chamarra. En lugares cálidos, la ropa puede ser mucho más ligera.

Tienda de campaña. Para elegir el tamaño y tipo de la tienda de campaña tenga en cuenta el número de personas que la utilizarán, el clima y las condiciones del terreno. Las tiendas de nylon ofrecen ventajas únicas contra la intemperie, resisten la humedad y la lluvia; por otro lado, resultan ser muy frescas en lugares cálidos y ofrecen protección contra mosquitos y otros insectos.

La tienda debe situarse lejos de árboles y paredes de roca o cualquier otro obstáculo que pueda representar peligro. El

Guías en Internet

A continuación le presentamos algunas páginas web que pueden ayudarle a planear su campamento. Le recordamos que prácticamente cada estado de la República tiene una página en Internet en la que recomienda sitios interesantes.

- Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas
  www.conanp.gob.mx/anp/pn.php
- México Desconocido
  www.mexicodesconocido.com.mx
- Viaja por México
  www.viajapormexico.com/Home.htm
- Eco Adventure México
  www.ecoadventuremexico.com/index.htm
- Asociación Mexicana de Turismo de Aventura y Ecoturismo
  www.amtave.org
- Organización Mundial de Exploradores Karis, A. C.
  www.karis.org
- Siempre Scout
  www.siemprescout.org

Cocinando a lo rústico

Indudablemente, uno de los placeres de salir de campamento casi en cualquier época del año es cocinar al aire libre. ¿Qué tal el sabor de una jugosa carne asada con nopales, cebollas y chiles asados? Aquí le recomendamos otros platillos que puede disfrutar a la sombra de los árboles y al lado de una buena fogata:

Costillas de cerdo. Coloque las costillas en una sartén bien caliente, sazone y fría sobre fuego moderado, dándole vueltas de vez en cuando. Cocine hasta que estén doradas y bien cocidas (de 12 a 15 minutos, según el grosor de las costillas).

Pescado frito. Limpie muy bien el pescado y séquelo. Espolvoree un poco de harina y sal. Caliente una sartén con dos o tres cucharadas de aceite y ponga el pescado a freír; déle vuelta hasta que esté bien dorado (entre 8 y 10 minutos). Por último, sáquelo de la sartén y antes de consumir deje que escurra muy bien del aceite.

Asado de pollo. Espolvoree las piezas de pollo con harina, sal y pimienta y póngalo a freír en aceite bien caliente cubriendo el fondo de la sartén. Déle vuelta a las partes hasta que estén bien doradas. Enseguida, agregue media taza de agua en la sartén y cúbrala con una tapa bien ajustada. Cocine sobre brasas moderadas durante 20 minutos o hasta que esté bien cocido. Sírvalo caliente.

suelo debe estar plano y elevado para evitar encharcamientos e inundaciones; además, deben retirarse del terreno donde se asentará piedras, ramas y espinas para evitar la ruptura de la base. La puerta de la tienda de campaña debe colocarse en sentido opuesto al de los vientos dominantes, y dependiendo de si el lugar es frío o cálido, debe considerarse situarla frente a la salida del sol.

Saco de dormir o *sleeping bag*. El saco de dormir también debe elegirse según el clima del sitio en donde va a acampar. Los sacos de plumas son muy abrigadores, mientras los sintéticos resisten muy bien la humedad.

Equipo de cocina. El equipo de cocina depende de las condiciones del lugar elegido y de la cantidad de personas que lo usarán. Hay pequeñas hornillas de gas muy ligeras que pueden llevarse a cualquier parte y son ideales para parejas o grupos pequeños; en cambio, para grupos más numerosos, es más conveniente llevar una estufa de dos fuegos, que es más pesada, pero puede satisfacer todas las necesidades.

También puede optar por hacer una fogata para cocinar, sin embargo, averigüe de antemano si en el sitio está permitido hacer fogatas y en todo caso siga todas las medidas de seguridad. No debe olvidar que hay lugares en donde no será fácil encontrar leña, por lo que usted tendrá que llevarla.

Junto con el equipo de cocina es indispensable llevar cubiertos, platos y vasos de aluminio (evite los artículos desechables porque contaminan el ambiente), sartén, cacerolas, un buen cuchillo y una

Lo indispensable

Algunas de las cosas que ningún explorador puede olvidar son las siguientes:

parrilla; asimismo, debe contar con abrelatas, coladeras, pelapapas y servilletas.

Recuerde que los precios de los equipos varían notablemente según los materiales, la calidad, el tamaño, etcétera. Así que primero elíjalos de acuerdo con sus necesidades y no olvide comparar precios antes de adquirirlos.

Despensa. En cuanto a la despensa, puede llevar una gran variedad de alimentos enlatados como sopas, atún, frijoles, chiles y leche condensada; azúcar, sal, café, bolsitas de té y leche en polvo; huevos, pan, galletas, aceite de cocina, quesos y frutas secas, ate y mermelada; puede llevar carnes secas, como la cecina, pero si lleva carne fresca, procure consumirla el primer día. No olvide llevar suficiente agua purificada para cubrir las necesidades de todo el grupo.

Botiquín. El equipo de primeros auxilios es algo que no puede faltar en un campamento. Una lista básica incluye lo siguiente: analgésicos (paracetamol), antialérgicos (clorfenamina), antidiarreico (loperamida), alcohol, curitas, algodón, vendas elásticas, gasas estériles y agua oxigenada. Por otro lado, si alguna persona toma medicamentos (para la presión arterial, asma, diabetes) debe incluirlos.

Artículos personales. No hay que olvidarse de los enseres de aseo personal, como cepillo y pasta de dientes, toallas y papel higiénico, jabón y estropajo. Además, es recomendable llevar crema con protector solar (factor 30 o más), repelente para mosquitos y lentes oscuros con filtro UV, sobre todo para campamentos de playa o de montaña.

Por último, es importante que cada persona lleve una identificación personal y tarjeta de seguro, en la cual aparezca su tipo de sangre; los adultos deben contar con dinero en efectivo.

Seguridad y conservación

Es recomendable informar a las autoridades locales sobre la duración del campamento, el número de personas que forman parte del grupo y el lugar exacto en dónde se ubicarán. También es necesario tener a la mano los datos del médico más cercano al sitio en donde piensa acampar y si hay grupos de rescate o de protección civil.

Foto Archivo

Es recomendable informar a las autoridades locales sobre la duración del campamento, el número de personas que forman parte del grupo y el lugar exacto en donde se ubicarán.

Por lo general, debe seguir los lineamientos de las autoridades del parque o del lugar en donde va a acampar, sobre todo porque puede haber lugares muy peligrosos, como ríos y montañas, en donde existan corrientes de agua muy fuertes o riesgo de derrumbes.

Además de divertirse, la seguridad y la conservación del medio ambiente deben ser parte de las prioridades de cada integrante del campamento. Hacer una fogata y no apagarla completamente y tirar basura (sobre todo no biodegradable, como los platos y vasos desechables), son dos peligros que afectan a corto o largo plazo el ambiente natural.

Siguiendo estas sencillas pautas, lo demás es disfrutar y divertirse en compañía de sus seres queridos. Así que ya lo sabe, en estas vacaciones de Semana Santa, planee adecuadamente su diversión.

¿Dónde acampar?

Teniendo el equipo y el entusiasmo necesarios, no es difícil encontrar un lugar adecuado a sus necesidades, ya que existen revistas especializadas y mapas de carreteras en los que se indican sitios de interés en donde está permitido acampar. Además, hay numerosas páginas en Internet al respecto, en las que se proporciona información concreta de lugares para acampar, así como la situación de los bosques, cursos de agua, y sitios para escalar o andar en bicicleta.

Sin embargo, también hay lugares en donde no está permitido acampar, ya sea porque se trata de zonas de conservación o porque no se puede ofrecer seguridad al visitante.

Por último, recuerde que si no perturba ni pone en riesgo las áreas naturales, usted y sus hijos podrán seguir disfrutándolas por mucho tiempo más.

Fuentes www.acampemos.com • http://www.cazayarmas.com.ar/campam/campmain.htm

Auxiliares auditivos

Ilustración digital Víctor Gutiérrez

Por Leonardo Huerta Mendoza

Las nuevas tecnologías hacen posible que la mayoría de las personas con problemas de audición puedan disfrutar del placer de oír. Le damos a conocer los avances a este respecto.

Aunque las cifras varían de un país a otro, según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 10% de la población mundial tiene alguna discapacidad. En México, el XII Censo General de Población y Vivienda 2000 identificó a cerca de dos millones de mexicanos con alguna discapacidad. De este total, las discapacidades auditivas ocupan el cuarto lugar, con 15.7%.

La discapacidad auditiva impide a muchas personas integrarse por completo al resto de la sociedad, pues su rehabilitación requiere un diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado, que incluye cirugía, auxiliares auditivos y terapia.

Aunque en los años sesenta ya existían amplificadores de transistores, las personas con problemas auditivos tenían pocas opciones para resolver su deficiencia. Walter Orozco, audiologista del Instituto Alemán de Sordera, nos explica: "Los auxiliares auditivos de aquellos años creaban distorsión, no tenían control de tonos agudos o graves. Eran aparatos lineales que amplificaban todo por igual: ruidos y voz humana".

El especialista añade: "Una persona con pérdida auditiva puede oír los tonos graves en 30 decibeles; los medios en 60, y los agudos en 50. De modo que si se amplifican todos por igual, habrá ruidos que perciba muy intensos en tanto que otros no los oirá. Éste era el servicio que se ofrecía en aquel entonces".

Los nuevos audífonos

La calidad de sonido cambió en los años ochenta cuando aparecieron los aparatos de circuitos integrados y de microchips, y los auxiliares auditivos empezaron a utilizar controles para tonos agudos o graves. En general, los actuales audífonos para sordera son de dos tipos: los **análogos** o convencionales, que tienen muchos años en el mercado**,** son de dos canales; por su parte, los **digitales** son aparatos a los que se les puede diseñar algunos programas de computadoras, con hasta veinte canales, control remoto y varios filtros, todo lo cual permite captar mejor las frecuencias de la voz humana que las frecuencias del ruido ambiental.

"El oído humano capta por frecuencias, y normalmente trabaja en siete frecuencias, que se dividen en agudos, medios y graves. Si se eliminan las muy graves y muy agudas, y nos concentramos en las frecuencias medias, se capta mejor la voz", dice Walter Orozco.

Los avances

Hace unos cuatro años llegó a México un auxiliar auditivo que en Europa había salido unos años antes, pero se ha ido perfeccionando. Se le han hecho varios ajustes, como la adaptación de filtros, que permiten amplificar más la voz y menos los ruidos de otras frecuencias.

"La información obtenida del examen audiológico practicado al paciente se guarda en una computadora, desde donde se transmite a la memoria de los audífonos, de tal manera que éstos modulan las frecuencias, las amplifican o disminuyen y, si fuera necesario, anulan algunas", señala nuestro entrevistado. De esta manera, los datos son empleados por diversos programas, los cuales son ejecutados en forma automática.

Asimismo se diseña un programa especial para cada paciente de acuerdo con su hábitos y costumbres y los lugares que frecuenta, considerando si son ruidosos o de ruido normal, por ejemplo.

Aunque no de una manera tan completa, lo anterior es posible también con los actuales aparatos analógicos, que se calibran de acuerdo con las necesidades de cada persona.

Sonido claro y personalizado

Este tipo de audífonos, de origen suizo, cuyo precio es de 33 mil pesos, cuentan con una tecnología muy avanzada. Funcionan con dos micrófonos. Uno capta las frecuencias del ruido ambiente en tanto que el otro capta las frecuencias de la voz. Es decir, separa los canales, y como tiene 20 canales, también separa las frecuencias de acuerdo con la pérdida auditiva para la cual se programó.

También cuentan con un sistema denominado audiozoom, similar a un zoom fotográfico, pero en este caso acerca más la voz que el ruido. Asimismo, tienen diversos filtros, ya sea para los tonos graves, agudos o medios, lo cual los hace más personalizados. Otra característica es que se le pueden diseñar cuatro programas, de acuerdo con las deficiencias auditivas de la persona. En general, suele manejarse un programa para ambiente normal o de mucho ruido, según lo necesite el paciente: para ver la TV, para conferencias, ir al teatro, etc. Estos nuevos auxiliares auditivos tienen un control remoto adaptado a un reloj de pulso, desde el cual el usuario puede salirse de un de programa o controlar el volumen.

Según el tipo de problema dependerá la calidad de sonido que ofrezcan estos aparatos, pero en general ésta será muy buena. En algunas personas con pérdidas auditivas consideradas entre ligeras y medias, un aparato de éstos pudiera permitirles oír de manera casi normal.

Fuente "Población con discapacidad", XII Censo General de Población y Vivienda 2000, INEGI • Entrevista con el audiologista Walter Orozco, jefe del Departamento de Adaptación del Instituto Alemán de Sordera • Acciones para la prevención de discapacidades http://www.cnr.gob.mx/prev_dis/subprog.htm

Fideprótesis y Fideprótesis popular

Una posible opción para quienes les es difícil adquirir un auxiliar auditivo es Fideprotesis, un fideicomiso establecido por el gobierno federal con el fin de ayudar a pensionados y jubilados del IMSS y del ISSSTE en la adquisición de prótesis, órtesis, aparatos ortopédicos, etcétera, necesarios para disminuir o corregir discapacidades del sistema neuro-músculo-esquelético, órganos de los sentidos o de otros órganos o aparatos.

Si desea más información llame al Centro Nacional de Rehabilitación al 5999-1000, extensiones 13226, 13227 y 13229, en la Ciudad de México, o escriba al correo electrónico: libarra@cnr.gob.mx.

En los estados de Durango, Jalisco, Oaxaca, Tamaulipas y Veracruz hay subcomités similares a las del Comité Técnico nacional. Están dirigidos por el Secretario Estatal de Salud.

Para personas con discapacidad que no estén protegidas por la seguridad social se creó Fideprótesis Popular, cuyo objetivo es financiar la adquisición de los diversos aparatos que necesiten. Pertenece al Patrimonio de la Beneficencia Pública, de la Secretaría de Salud. Para más información acuda a la oficina del Patrimonio de la Beneficencia Pública, Aniceto Ortega 1321, Colonia Del Valle, en la Ciudad de México, o llame al 5534-0360. exts. 202 a la 204.

Bugambilia

(Bougainvillea spectabilis Willd.
Familia Nyctaginaceae)

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Las plantas medicinales ocupan un lugar sobresaliente en las costumbres de nuestro pueblo. Es importante usarlas de forma adecuada para gozar del beneficio de sus propiedades curativas y evitar sus efectos tóxicos. En esta ocasión
le diremos cuáles son las propiedades curativas
de la bugambilia.

Fotos Luis Amador

La bugambilia se denomina así en honor de Louis Antoine de Bougainville (1729-1811), explorador francés que llevó esta planta desde Sudamérica (de donde es originaria) a Europa. En nuestro país es común engalanar los jardines con bugambilia morada; además, es una planta muy conocida porque se utiliza con fines terapéuticos contra algunas molestias de las vías respiratorias, como gripa, bronquitis, tos, tos ferina, dolor de pulmón y asma.

Los remedios

La parte de la planta que se utiliza son las flores con sus brácteas, los conjuntos conocidos como inflorescencias. Para la gripa se prepara un cocimiento de tres inflorescencias de bugambilia en 1/2 litro de agua, agregando una rajita de canela de 2 cm aproximadamente, dos tejocotes y dos cabezuelas de árnica mexicana o del país. Se deja hervir durante diez minutos y se toma calientito, de preferencia por la noche, antes de irse a la cama.

Para la tos se prepara el siguiente cocimiento: en 1/2 litro de agua se ponen cinco inflorescencias de bugambilia y se hierven durante cinco minutos, se endulza con miel de abeja y se toma calientito.

Cuando se padece bronquitis se prepara un cocimiento de tres inflorescencias con un pedacito (de 3 cm de largo aproximadamente) de ocote (*Pinnus* spp.) y un diente de ajo. Debe tomarse caliente tres veces al día.

Cuando use los cocimientos citados evite tomar líquidos fríos o exponerse a cambios bruscos de temperatura. Por otro lado, esta planta cuenta con estudios que avalan sus efectos terapéuticos en las preparaciones mencionadas (consulte la bibliografía).

Recuerde que la utilización de las plantas medicinales es complementaria a una serie de cuidados que usted debe seguir; por ejemplo, en caso de resfriado se debe guardar reposo, tomar suficientes líquidos y alimentarse bien.

En México la bugambilia se cultiva en regiones de diferente clima, sobre todo en los estados de Baja California, Sonora, Jalisco, Michoacán, Hidalgo, Tlaxcala, Morelos, Estado de México, Distrito Federal y Oaxaca.

Es un arbusto trepador que puede alcanzar varios metros de altura, con abundante follaje verde intenso y espinas curvas. Las flores se encuentran en conjuntos de tres, protegidas por tres brácteas de color púrpura.

Otros nombres comunes que recibe esta planta son: *camelina*, *jukua* y *katsjoxhucan* (popoloca).

Para mayor información sobre el tema, puede consultar:

- Argueta Villamar, Arturo (coord. general), *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*, Instituto Nacional Indigenista, México, 1990.
- Bailey H. L., *Manual of Cultivated Plants*, MacMillan Publising Co. Inc., Estados Unidos.
- Villegas y De Gante, Marina y Delfina Ramos Zamora, *Manual del curso-taller de plantas medicinales*, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, IPN, México, 1998.

Fuentes Biólogas Marina Villegas y De Gante, jefa del Laboratorio de Etnobiología y Etnobotánica • María Eugenia Ordorica Vargas y Delfina Ramos Zamora, de la Escuela Nacional de Ciencias Biólogicas del Instituto Politécnico Nacional • Guido Gómez de Silva, Breve diccionario etimológico de la lengua española, El Colegio de México-FCE, 2001

Enemigo íntimo y silencioso

Virus del papiloma

Por José Armando Aguilar

El cáncer cérvico-uterino es un grave problema de salud pública, sobre todo en los países en vías de desarrollo. La principal preocupación radica en la íntima relación de éste (primer tipo de cáncer a nivel nacional y segunda causa de muerte entre las mujeres mexicanas) con el virus del papiloma humano.

Según información de la Secretaría de Salud (SS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que diariamente ocurren en el mundo 100 millones de relaciones sexuales, de las cuales alrededor de un millón terminan en embarazo no deseado y cerca de medio millón en alguna infección de transmisión sexual (ITS).

Así, cada 24 horas un mínimo de 200 millones de personas se exponen a contraer este tipo de enfermedades. Si a lo anterior agregamos que las costumbres de antaño, en cuanto a las relaciones íntimas se refiere, han cambiado (ahora es muy común que antes de casarse los jóvenes tengan más de un compañero sexual y buena parte de los matrimonios ya no son para toda la vida), el riesgo se multiplica. Por ejemplo, en la Encuesta Mundial Durex sobre sexo 2003, casi la mitad de los consultados manifestaron haber tenido al menos una relación sexual ocasional.

Un diagnóstico oportuno podría salvar la vida de muchas personas, en especial de las mujeres: se calcula que en el 98% de los casos de cáncer de cérvix está presente el VPH.

En el caso específico de nuestro país, los jóvenes mexicanos inician sus relaciones sexuales a los 16 años en promedio, en tanto que la edad media a la que los varones contraen matrimonio es a los 27 años, mientras las mujeres lo hacen a los 24. Es decir, tendrán que pasar 11 años en el caso de los hombres y seis en el de las mujeres para que ambos decidan "sentar cabeza".

Por lo tanto, el riesgo de contagiarse con una infección de transmisión sexual es muy alto. La ITS más común en México es el virus del papiloma humano: El 50% de las personas con vida sexual iniciada han tenido contacto con el VPH. De ellas el 95% lo elimina con o sin tratamiento. El 5% restante (sustancialmente mujeres) están en riesgo de presentar lesiones de alto riesgo o cáncer.

Existen más de 100 variedades de VPH

Al VPH se le adjudica el sobrenombre de "enemigo silencioso", porque una vez adquirido puede permanecer en el aparato

humano

Foto archivo

genital de la mujer o del hombre (aunque la frecuencia de infección es mayor en hombres que en mujeres, el principal problema radica en que causa mayor daño en el cuello cervical que en el pene) durante mucho tiempo, incluso décadas, sin presentar síntomas. La forma más común en que se manifiesta clínicamente este virus de transmisión sexual (a través de vía anal, oral o vaginal) es, en el caso de las mujeres, la aparición de condilomas (verrugas) en el cuello de la matriz, vagina, vulva y en la región perianal; tratándose del hombre estas verrugas pueden localizarse en el pene, escroto, ingles y muslos.

Existen más de 100 variedades (subtipos) del VPH, pero sólo algunos de ellos tienen relación con el cáncer. De manera general podemos mencionar que el VPH se clasifica en dos niveles de riesgo asociados con el cáncer cervical: bajo y alto. En la primera clasificación se encuentran los papilomas provocados por los virus 6, 11, 41, 43 y 44, causantes de condilomas no cancerígenos (éstos son los más comunes entre la población y con una buena atención médica son fácilmente controlables; sin embargo, la infección no se elimina). El nivel alto de riesgo lo representan los virus clasificados con los números 33, 35, 45, 51 y 52, que de no atenderse oportunamente pueden degenerar en lesiones graves. Mención aparte merecen los virus conocidos con los números 16 y 18, que presentan el 70% de los casos de cáncer en el mundo.

Cáncer de cérvix y VPH

Sin saberlo, millones de personas son portadoras del virus, debido a que nunca desarrollan verrugas genitales. "El 80% de los hombres son asintomáticos. En quien se manifiesta más es en la mujer, pero ambos sexos pueden ser portadores", menciona la doctora María Dolores Aguirre, ginecóloga certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

Millones de personas son portadoras del virus sin saberlo, debido a que nunca desarrollan verrugas genitales.

Las verrugas genitales, el principal indicio de que se es portador, pueden tener varias formas: unas son suaves y rosadas, con textura y apariencia semejantes a la coliflor (comúnmente este tipo de condilomas son conocidos como "crestas de gallo"); otras se manifiestan como áreas ligeramente realzadas y decoloradas, y unas más sólo se manifiestan como pequeñas protuberancias. "El problema son las verrugas que pueden provocar cáncer y que son detectadas en la revisión ginecológica, las cuales tienen un aspecto plano. Éstas deben atenderse de inmediato", advierte la doctora Aguirre.

Debido a las diferentes formas en que pueden presentarse las verrugas, es indispensable que un médico especialista (urólogo para los hombres y ginecólogo para las mujeres) sea quien diagnostique las lesiones provocadas por el VPH. El médico considerará la historia clínica, los hábitos sexuales del paciente y se apoyará en una serie de estudios: para las mujeres resulta de vital importancia practicar el Papanicolaou anualmente y, de encontrar resultados anormales, complementar el estudio con una colposcopia. En los hombres se realiza una peneoscopía y una citología uretral (el equivalente del Papanicolaou).

Un diagnóstico oportuno podría salvar la vida de muchas personas, en especial de las mujeres: se calcula que en el

Vacuna para prevenir el VPH

Instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México, el Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), dependiente de la Secretaría de Salud, trabajan por separado en el desarrollo de una vacuna contra el VPH. Esta vacuna ayudaría a reforzar el sistema inmunológico para que rechace el virus, evitando así el contagio. A decir de la doctora María del Pilar Hernández, jefa del Departamento de Investigación del Virus del Papiloma Humano del INSP, la investigación se encuentra en las últimas etapas y, de obtenerse buenos resultados, en unos años la vacuna estará al alcance del público.

Foto archivo

98% de los casos de cáncer de cérvix está presente el VPH. Resulta paradójico (por no decir triste) saber que el cáncer cérvico-uterino es una de las formas de cáncer que se puede prevenir y detectar con mayor facilidad.

Mientras que cada año se diagnostican en el mundo cerca de 470 mil casos nuevos de cáncer de cérvix, 231 mil mujeres (más de cuatro mil de ellas son mexicanas) mueren por esa causa. El 80% de estas defunciones ocurre en países en vías de desarrollo, debido a que las mujeres no se practican el Papanicolaou con la regularidad debida, sea por pudor, falta de información o negligencia.

Foto Archivo

Factores de riesgo y tratamiento

Tanto en hombres como en mujeres, existen factores de riesgo para convertirse en portador del VPH con mayor facilidad, como tener dos o más compañeros sexuales, el inicio precoz de la actividad sexual y no utilizar condón en cada relación con penetración. Otros agentes de riesgo que favorecen la adquisición del virus son el tabaquismo, el estrés y los problemas emocionales; en el caso de las mujeres, haber tenido un parto antes de los 19 años, y la multiparidad (a mayor número de partos, mayor riesgo); en el caso de los hombres, no estar circuncidado.

Entre los factores que pueden propiciar que las lesiones ocasionadas por el VPH se conviertan en cancerígenas están, por una parte, el factor genético que, aunque no se ha comprobado, parece ser en buena parte responsable; una mala alimentación (sobre todo la falta de ingesta de frutas y verduras) y el debilitamiento del sistema inmunológico.

La doctora Aguirre señala que "el VPH no es curable, sólo se puede controlar curando las lesiones que el virus provoca". Sin embargo, existen casos en que personas infectadas eliminan el virus gracias a la fortaleza de su sistema inmunológico.

El tratamiento del VPH debe ser supervisado en primera instancia por el ginecólogo o urólogo, quien determinará si es necesario recurrir a otros especialistas, como un dermatólogo, infectólogo u oncólogo. La selección del tratamiento a seguir depende de la zona donde se encuentren los condilomas y de la sintomatología particular de cada paciente. Éstos son los métodos más comunes:

Crioterapia. Esta técnica consiste en congelar las verrugas mediante la aplicación de óxido nitroso o nitrógeno líquido, para que se caigan.

Cirugía. Se aplica un anestésico en el área a tratar y se efectúa una conización (extirpación quirúrgica de un cono de tejido).

Ácido tricloroacético. Se trata de un químico que se aplica sobre la verruga y que elimina las células con papiloma.

Laserterapia. El rayo láser utilizado en ginecología y obstetricia se usa para quemar con exactitud una a una las verrugas.

Cualquiera de estos métodos pueden complementarse con medicamentos antivirales para controlar el virus. La gran mayoría de los pacientes deben abstenerse de tener relaciones sexuales después del tratamiento, ya que es mejor darle tiempo a la zona afectada para que sane completamente.

Recomendaciones

Si sospecha que podría haberse expuesto al VPH, acuda de inmediato a su médico, sobre todo si tiene verrugas genitales o presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Crecimiento anormal, abultamientos o cambios en la textura de la piel de las zonas genitales: pene, vagina, vulva, ano o en las zonas cercanas.
- Picazón, dolor o sangrado anormal en los genitales.
- Resultados anormales en el examen del Papanicolaou.
- Si está embarazada o tiene sospecha de estarlo y tiene verrugas genitales, comuníquelo a su médico, ya que el VPH también puede ser transmitido a la garganta del bebé cuando pasa por el canal de parto.

Por otro lado, no está de más recordar un par de sugerencias que muchas veces por negligencia se pueden dejar de lado: tenga relaciones sexuales seguras y no deje de utilizar el condón, que es una medida precautoria bastante segura (aunque debemos aclarar que el contacto de vulva con escroto es suficiente para contagiarse de VPH) pues brinda protección contra otras ITS. De igual forma, mantenga una higiene genital adecuada, especialmente después del coito.

El VPH no es curable, sólo se puede controlar curando las lesiones que el virus provoca.

En fin, es indispensable recordar que la palabra clave para no contagiarse de ésta y otras enfermedades de transmisión sexual es la prevención.

Fuentes Entrevista con la doctora María Dolores Aguirre, ginecóloga certificada por el Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia
• Dr. Aurelio Cruz Valdez, Jefe del Departamento de Enfermedades Crónicas del Instituto Nacional de Salud Pública (SS)
• Documento Salud: México 2002, Secretaría de Salud
• Hewitt, J., M. Pelisse y B. Paniel, Enfermedades de la vulva, Interamericana McGraw-Hill, España, 1989
• www.soyunaestadistica.com
• www.inegi.gob.mx

Guía de pescados

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Es asombroso que aun cuando nuestro país cuenta con más de nueve mil kilómetros de litorales, los mexicanos casi no comemos pescado (apenas 6.6 kg al año por persona), alimento que contiene nutrimentos indispensables que no deben faltar en la mesa no sólo en esta temporada, sino durante todo el año.

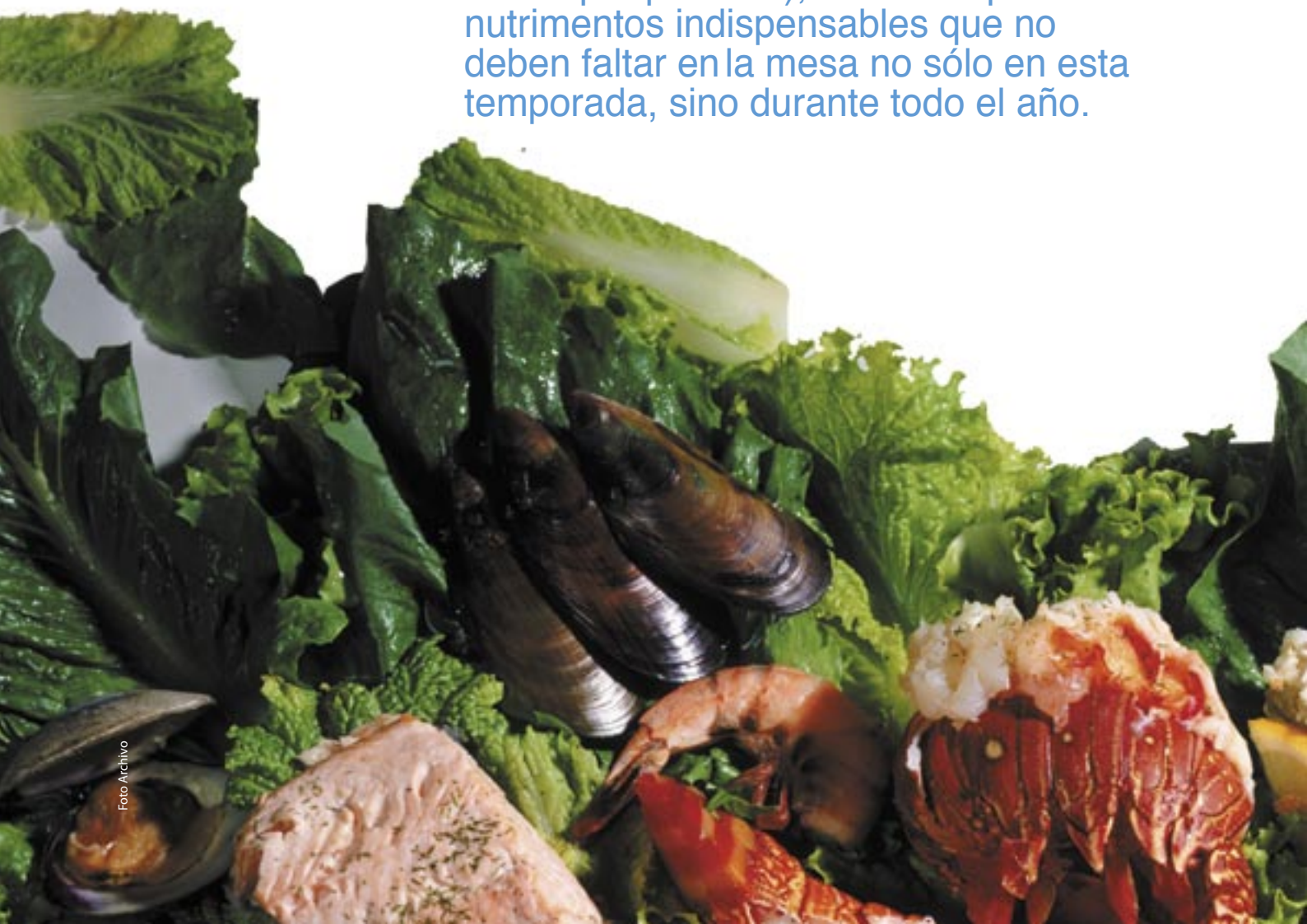


Foto Archivo

Las crónicas de la Conquista narran que el rey Moctezuma disfrutaba de pescado fresco todos los días. Desde las costas de Veracruz, veloces corredores lo llevaban hasta la gran Tenochtitlan. Hoy, ya no es necesario recorrer grandes distancias para disfrutar la amplísima variedad marina de nuestro país. Sin embargo, tal vez por desconocimiento, a veces no es fácil elegir el más sabroso, fresco y barato, de modo que aquí le ofrecemos una guía que puede serle de mucha utilidad.

Los nutrimentos

La principal razón por la que debemos incluir pescado en nuestra alimentación es su alto valor nutritivo, pero además las proteínas del pescado son de muy buena calidad gracias a que contienen todos los aminoácidos esenciales que requiere el organismo.

Cada 100 gramos de pescado aportan entre 10 y 22 gramos de proteínas, compuestos esenciales para el desarrollo, el mantenimiento y la reparación de las células. Por otro lado, también ayudan a crear las enzimas que permiten digerir los alimentos y a producir los anticuerpos que combaten las infecciones, así como hormonas para el eficiente funcionamiento del organismo.

El pescado también es una fuente importante de vitamina A, indispensable para el crecimiento y el desarrollo de las células, la vista, el sistema inmunológico y para mantener saludables la piel y las membranas mucosas, así como los tejidos de las vías urinarias y respiratorias.

La mayoría de las especies de pescado de nuestro país también son ricas en vitamina B12, esencial para el sistema nervioso; en vitamina D, necesaria para absorber calcio y fósforo para la formación de huesos y dientes; en hierro, componente básico de la hemoglobina y de diversas enzimas útiles en el metabolismo de la energía; y en selenio, mineral antioxidante que protege las células de los radicales libres (que ocasionan el envejecimiento).

Grasas buenas

De acuerdo con su contenido de grasa, los pescados se clasifican en blancos, semiblancos o rosados y azules.

Blancos. Son los que presentan menor cantidad de grasa. En esta categoría se incluyen bacalao, huachinango, lenguado, merluza, mero y robalo. Entre las especies de río se encuentra la trucha.

Semiblancos o rosados. Se consideran semigrasos. Entre sus representantes se cuenta el dorado.

Azules. Son los más grasos, y poseen carne oscura y sabor más fuerte, como el atún, arenque, bonito, boquerón y sardina. Estos pescados merecen atención especial, pues a diferencia de las grasas saturadas de origen animal, los ácidos grasos que contiene el pescado (grasas poliinsaturadas) son benéficas para la

Las especies baratas en esta temporada

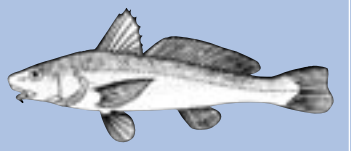
Durante marzo y abril usted encontrará a muy buen precio las siguientes variedades de pescado, mismas que podrá cocinar de diferentes formas.

Angelito
- Carne grasosa y de sabor suave, de textura firme y de color blanco
- Freír o asar

Bagre
- Carne blanca de pocas espinas, que se deshace fácilmente
- Empanizar, capear o freír. Para preparar albóndigas y cebiche

Barrilete
- Carne de color grisáceo, con franjas oscuras
- Se prepara en salsa de tomate rojo, sazonada con hierbas de olor

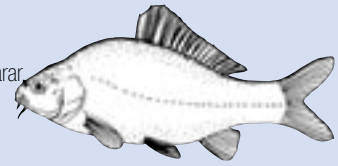
Berrugata
- Pescado aplanado y pequeño de carne blanca amarillenta
- Freír o asar entero



Besugo
- Carne blanca y fina
- A la parrilla, al horno con matequilla, en caldo o en guisados con verduras

Cabrilla
- Carne blanca ligeramente rosada
- En filetes, ya sea capeados o empanizados. También para guisos horneados o fritos y en cebiche

Carpa
- Carne blanca y muy blanda
- Asar, hornear o freír. Ideal para preparar albóndigas



Cazón
- Carne blanca, firme y de sabor suave
- En salsa de tomate rojo o en rebanadas gruesas o filetes fritos y en cebiche

Cojinuda
- Carne blanquecina y firme con pocas espinas
- Ideal para hacer filetes y en escabeche

Conejo
- Carne blanca, magra y firme con espinas fáciles de desprender
- Frito en rebanadas y/o guisado con verduras

Corvina
- Carne blanca y de textura firme
- Freír, hornear o asar entero o en sopas

Jurel
- Carne oscura y grasosa
- Cocido y desmenuzado con salsa de tomate rojo, hierbas de olor, cebolla, ajo, chile y cilantro

Lebrancha
- Carne ligeramente oscura y grasosa con abundantes espinas
- Freír al mojo de ajo

Lisa
- Carne oscura de sabor fuerte y abundantes espinas
- Freír o empapelar al horno en rebanadas

Lobina
- Carne blanca con muy pocas espinas, de ligero sabor húmedo
- Hornear con salsa o en sopas*

Mantarraya
- Carne oscura, grasosa y muy dura
- En cebiche o en escabeche, sopas, pucheros o al horno

Mero

* Dejarla reposar previamente en agua con limón o vinagre durante una hora para eliminarle el sabor húmedo.

Para elegir el mejor

Pescado fresco. Sugiere olor a mar, tiene aspecto brillante y las escamas bien adheridas. Su carne debe ser consistente, de tal forma que al oprimirla no se queda sumida. Los ojos deben ser saltones, firmes, brillantes y transparentes. El color de sus agallas deber ser rosado o rojizo y de olor agradable (rechácelo si percibe algún olor a amoniaco, ya que éste es característico de proteínas en descomposición). No debe contener vísceras, ya que pueden estar perforadas y contaminar el producto.

El pescado no debe estar amontonado porque se reduce el paso del aire, propiciando el desarrollo de bacterias que causan el mal olor.

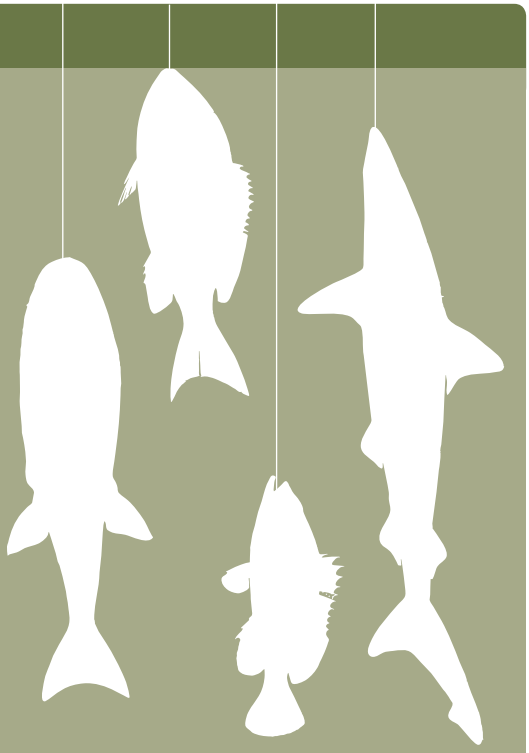
Pescado congelado. Las piezas deberán estar firmemente congeladas. Las bolsas o empaques no deberán presentar escurrimientos, manchas de humedad ni cristales de hielo, ya que el líquido vuelto a congelar es señal de descongelación y recongelación del producto.

Los filetes de mejor calidad se presentan envueltos individualmente con plástico impermeable para evitar su deshidratación.

Pescado seco-salado. Su consistencia debe ser firme y seca, sin zonas reblandecidas, decoloradas o con puntos cafés.

Son preferibles los productos empacados a los presentados a granel, ya que ofrecen garantía en su manejo y calidad. Los mejores productos se obtienen de especies como bacalao, cazón, carpa, tiburón y cherna.

Pescado enlatado. Las latas no deben estar abolladas ni abombadas u oxidadas. Si una vez abierta la lata el producto despide un olor desagradable o contiene espuma o líquido viscoso, por ningún motivo lo consuma.



- Carne blanca, firme y muy abundante, ligeramente grasosa
- En filetes gruesos, ya sea asados, fritos o empanizados

Pámpano

- Carne oscura
- En filetes asados o fritos. Se puede hornear entero

Pargo

- Carne muy blanca de vetas rojizas, firme y con pocas espinas
- Entero, al horno o asado, o en rebanadas o filetes fritos

Peto

- Carne grisácea con franjas oscuras y grasosa
- Hornear en rebanadas gruesas

Rubia o villajaiba

- Carne oscura, grasosa, jugosa y de sabor suave
- Freír u hornear empapelado

Sierra

- Carne oscura de sabor fuerte y sin escamas
- Asar al carbón envuelta en papel aluminio, en cebiche o ensaladas

Tiburón

- Carne blancogrisácea y magra. Por su olor característico se recomienda marinar la carne
- En sopas y en brocheta

Trucha

- Carne blanca, jugosa, con muchas espinas
- Freír o empapelar al horno o al vapor

Nota: Las cabezas y retazos de cualq
son adecuados para preparar caldos,
pucheros. Le recomendamos utilizar:
barrilete, bagre, besugo, cojinuda, co
lebrancha y gurrubata.

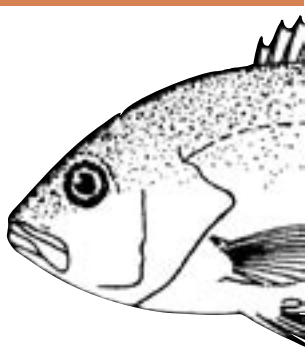


Foto Archivo

Tips, tips, tips

- Si compra el pescado entero apreciará mejor su calidad, porque además de obtener los filetes puede utilizar la cabeza y los huesos para preparar caldos o sopas.
- Dentro de lo posible, adquiera el pescado el mismo día que piensa cocinarlo, así aprovechará su frescura.
- Si va a congelar el pescado, envuélvalo muy bien, por ejemplo, con papel aluminio (cuidando que quede bien sellado), para evitar que haga contacto directo con el aire frío del refrigerador, lo cual disminuye la humedad del pescado. Por ningún motivo utilice agua caliente, de lo contrario modificará la textura y el sabor de la carne.
- Para descongelarlo rápidamente, colóquelo en un recipiente con agua fría sin retirarle la envoltura. La mejor manera de descongelarlo consiste en bajarlo dentro de su envoltura a la parte inferior del refrigerador hasta que los filetes puedan separarse con facilidad. Luego sáquelos del refrigerador para que terminen de descongelarse a temperatura ambiente.
- Nunca congele de nuevo el pescado que descongeló.

Foto Archivo

¿Omega 3?

Las grasas poliinsaturadas contenidas en aceites vegetales, semillas oleaginosas y ciertos pescados, como la sardina y el salmón, se denominan ácidos grasos Omega 3.

Los Omega 3 se requieren como componentes estructurales del cerebro y de la retina durante el desarrollo temprano de una persona. Son muy benéficos por sus efectos antiinflamatorios en las articulaciones, protegen contra los problemas cardiacos y circulatorios al evitar la formación de coágulos. Por otro lado, también alivian algunos síntomas de la psoriasis (enfermedad de la piel).

Foto Archivo

Antioxidantes y radicales libres

Los radicales libres, moléculas o átomos muy reactivos, son producidos por el organismo como resultado del metabolismo y como parte de su defensa contra las enfermedades. Sin embargo, hay factores que pueden desencadenar una producción excesiva de radicales libres, como la alimentación rica en grasas, tabaquismo, contaminación ambiental y la sobreexposición a las radiaciones ultravioleta del sol.

El organismo cuenta con un mecanismo de defensa contra los radicales libres: los antioxidantes, las enzimas y los nutrimentos en la sangre. Además, entre los nutrimentos que protegen contra el efecto perjudicial de los radicales libres se encuentran algunas vitaminas (A, C y E) y minerales (como hierro, cinc, cobre, manganeso y selenio).

Foto Archivo

salud porque aportan ácidos grasos conocidos como Omega 3, que ayudan a proteger al corazón y al sistema circulatorio (vea el recuadro).

Dónde comprar

El pescado es un excelente alimento si se maneja adecuadamente, de lo contrario puede ser peligroso para la salud. Por eso, cuando compre pescado recuerde lo siguiente:

- Los mejores lugares son los establecimientos que cuentan con instalaciones y equipo necesarios (refrigeradores, congeladores, etc.), como los mercados especializados, las centrales de abasto y los supermercados, lugares donde podrá encontrar una amplia variedad de pescados frescos y congelados. Los mercados ambulantes no son siempre una buena opción porque carecen de las condiciones higiénicas y de conservación necesarios.
- De preferencia elija los productos que se encuentren cubiertos con hielo o en congelación, ya sea en vitrinas o en exhibidores.
- Es importante que la pescadería cuente con una báscula de reloj visible que garantice al consumidor recibir el peso exacto solicitado; ésta debe tener adherido el holograma de **Profeco**.
- Asegúrese de que la persona que cobra no sea la misma que despacha el pescado. Si es así debe utilizar guantes exclusivos para manejar el dinero.

Sin fecha en el calendario

Durante todos los viernes de la Cuaresma (a partir del Miércoles de Ceniza hasta el Domingo de Resurrección o Domingo de Pascua, inclusive) la Iglesia Católica convoca a la abstinencia o vigilia (abstenerse de comer carne roja), por lo que es tradicional comer pescado en estas fechas. Sin embargo, no hay razón para olvidarse de este precioso alimento durante el resto del año.

Por lo demás, una de las consecuencias del aumento de la demanda de pescado durante la Cuaresma es que su precio se eleva, sobre todo en las especies más conocidas, como el huachinango, el mero o el robalo, así que tenga en cuenta que hay especies económicas (vea las páginas 64 y 65) que son tan buenas, sabrosas y nutritivas como las caras. Además, también puede consumir otro tipo de proteínas como las de soya y otras leguminosas como habas, garbanzos o frijoles, que combinadas con cereales son una excelente alternativa nutrimental en lugar del pescado.

Fuentes Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco • Pescados y mariscos de las aguas mexicanas. Catálogo-recetario, Secretaría de Pesca, México, 1984 • Adolfo y Miriam Chávez, La nueva alimentación, Profeco-Pax México, 1995

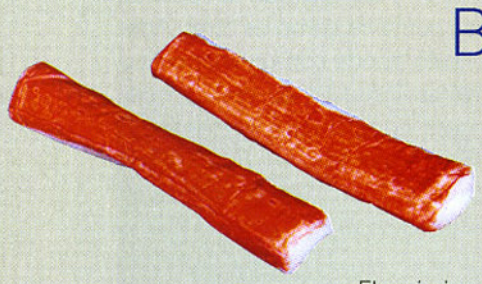
Surimi: nutritivo, sabroso y muy económico

La técnica para la elaboración de surimi se desarrolló en Japón hace 700 años; sin embargo, fue hasta 1959 cuando se inició su producción a escala comercial, expandiéndose poco a poco en los países occidentales.

Qué es el surimi

Es una pasta elaborada con carne de pescado que se somete a un proceso de picado y repetidos lavados que eliminan color, olor, sabor y casi toda la grasa del pescado. Con la pasta se elaboran barras que se comercializan precongeladas, las cuales se pueden encontrar en el departamento de pescados y mariscos de los supermercados; las hay de diferentes formas y sabores (de camarón, cangrejo, etcétera).

Bajo en grasas, alto en proteínas



El surimi es bajo en grasa, al igual que su aporte calórico; en cambio, su contenido de proteínas es alto. De color blanco y sabor y olor suaves, el surimi puede consumirse tal cual en ensaladas frescas, o bien, guisarse en tinga o a la pibil.

El fresco de la cocina

El queso fresco se obtiene mediante la separación del suero y la coagulación de las proteínas de la leche. Es muy versátil, ya que puede comerse solo o combinado con frutas, ensaladas, verduras guisadas, carnes, sopas, pastas, tortas, tacos y diversos antojitos, postres, etcétera.

Tacos de surimi a la mexicana

No más cØlesterol

Este platillo sabio tiene la gran ventaja de ser bajo en colesterol. Recuerde que los niveles altos de colesterol en la sangre son un factor condicionante para la presencia de infartos y otros padecimientos cardiovasculares.

Un taco de nutrimentos

Las tortillas proporcionan a la dieta un aporte importante de proteínas, hidratos de carbono, fibra dietética y vitaminas del complejo B, particularmente tiamina (B1) y niacina (B3); de los minerales contenidos destaca su aporte de fósforo, potasio, hierro y magnesio. También son una fuente importante de calcio.

Cilantro y perejil

El cilantro (*Coliandrum sativum L.*) es una pequeña hierba aromática originaria de Oriente, que pertenece a la familia del perejil; de hecho, sus hojas se asemejan a las del perejil liso, aunque su sabor es único en su género.

Cómo comprar cilantro

Escoja aquel que tenga las hojas lozanas y brillantes de color verde fuerte y los tallos crujientes. Para conservarlo introdúzcalo en una bolsa de plástico con algunas perforaciones y guárdelo en el cajón de las verduras del refrigerador, así se mantendrá fresco durante 5 o 6 días.

Aporte nutrimental del cilantro

El cilantro es rico en betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A), y abundante fibra dietética, además, contiene cantidades importantes de fósforo, calcio, hierro y potasio. La falta de hierro en el organismo es causa de anemia, condición que limita el desarrollo normal de las funciones físicas y mentales del organismo.

El chile chipotle

¿Sabía usted que el chile chipotle en estado fresco es el jalapeño, también conocido como cuaresmeño?

De color rojo y pulpa gruesa, tamaño mediano y sabor picante, una vez maduro, seco y ahumado adquiere el nombre de chile chipotle.

Rico por picoso y nutritivo

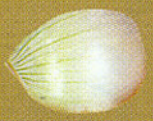
El chile chipotle proporciona vitaminas C, E y algunas vitaminas del complejo B; en general, los chiles secos son los vegetales con mayor contenido de carotenos (vitamina A).

Ingredientes

(6 raciones)

400 g de surimi desmenuzado

1 jitomate grande picado(235 g)



1/2 cebolla finamente picada (60 g)

60 g de queso fresco rallado

18 tortillas (540 g)

1 lechuga pequeña, picada y desinfectada (240 g)

Preparación

1 Acitrone la cebolla en dos cucharadas de aceite caliente, después añada el jitomate y sofríalo hasta que cambie de color.

2 Posteriormente, incorpore el surimi, el chile y el cilantro. Sazone con sal al gusto y deje a fuego bajo durante algunos minutos hasta que reseque.

2 chiles chipotles picados (8 g)

2 ramitas de cilantro picado (5 g)

1/2 taza de aceite (80 ml)

1/4 de taza de crema (60 ml)

salsa picante al gusto

sal al gusto

Aporte nutrimental por ración

Kilocalorías	443
Proteínas	17 g
Grasas	20 g
Colesterol	33 g
Fibra	3 g

Fotos Juan José Morín
Gastrónomo Joel Hassey Méndez
Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

3 Una vez tibia la preparación anterior, las tortillas –que deben estar calientes para poderse doblar– se rellenan y se enrollan de modo que los tacos queden firmes; se sujetan con un palillo.

4 Los tacos se doran en el aceite caliente y se les escurre la grasa sobre servilletas absorbentes.

5 Sírvalos adornados con la lechuga picada, crema, queso y salsa picante al gusto.

ares en Escabeche
elab. Marzo - 2004
de consumo: 3 meses

Calamares en escabeche

Ingredientes

- 1/2 kg de calamar pequeño
- 1 taza de vinagre blanco (240 ml)
- 1 taza de agua purificada hervida o clorada
- cebollitas enteras de cambray o 1/2 cebolla grande rebanada
- 1 calabaza mediana *
- 1 zanahoria mediana*
- 1/4 de coliflor mediana *
- chile serrano al gusto*
- 1 cucharadita de sal de mesa
- pimienta negra y hierbas de olor, al gusto

* La verdura debe estar bien lavada y rebanada al gusto.

Utensilios

- tabla para picar
- olla de peltre o acero inoxidable con capacidad suficiente para cocer los calamares
- taza, de preferencia medidora
- colador de plástico y orificio mediano
- 2 frascos con capacidad de 250 a 350 ml, con tapa de cierre hermético
- cuchara grande para cocinar de peltre o acero inoxidable
- manopla de cocina o paño limpio y seco
- cacerola de peltre o acero inoxidable para baño María
- etiqueta adherible

Procedimiento

1. Sobre la tabla limpie los calamares, separe la piel con los dedos, que es una capa muy delgada y fácil de quitar. Tome el calamar firmemente por la cola y separe el cuerpo de los tentáculos, jalando con la mano. Luego separe la bolsa de tinta con mucho cuidado para no romperla (se encuentra entre los tentáculos). Retire un "hueso" o cartílago delgado, presionando con los dedos, voltee el calamar como si fuera un calcetín y lave muy bien bajo el chorro del agua, quitando los intestinos.

2. En la olla ponga a hervir seis tazas de agua y cuando suelte el hervor añada los calamares, tape y deje cocer durante 30 minutos. Escúrralos.

3. Aparte, en la cacerola de 2 litros ponga a calentar dos tazas de agua. Cuando comience a hervir añada las verduras rebanadas, tape, déjelas sólo 3 minutos y retírelas del fuego. Escúrralas y sumérjalas de inmediato en agua fría.

4. Coloque la verdura en los frascos, distribuyéndola y añada los calamares. Reserve poniendo la tapa "al llegue".

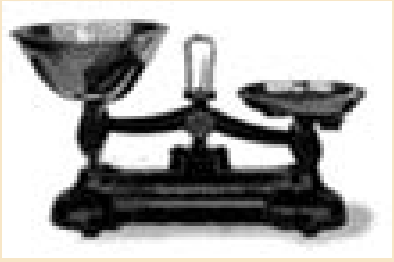
5. Mientras, para hacer el escabeche, vacíe en la olla el vinagre blanco, 1 taza de agua, sal y los condimentos. Ponga al fuego y deje hervir durante 5 minutos.

Masa drenada

Es la cantidad de producto sólido o semisólido que representa el contenido de un envase, después de que el líquido ha sido removido por un método previamente establecido. Por ejemplo, en una lata de atún, la masa drenada está constituida por el peso del atún sin el líquido que contiene la lata.

Contenido neto

Es la cantidad de producto preenvasado que permanece después de realizar todas las deducciones del envase, cuando sea el caso. Si una lata de atún pesa 185 gramos y la lata sin atún pesa 11 gramos, el contenido neto de un atún será de 174 gramos.



Envasado y conservación

Sin retirar el escabeche del fuego, vacíelo poco a poco y con mucho cuidado en los envases, bañando las verduras y los calamares; utilice la manopla o el paño para tomar los frascos. Deje un centímetro de distancia entre el nivel del líquido y la boca del frasco. Para esterilizar el producto ponga la tapa "al llegue" y coloque los frascos en baño María durante 20 minutos, el agua debe estar hirviendo y alcanzar el cuello del frasco (regule el fuego para que el agua hierva lentamente). Pasado ese lapso, saque con cuidado los frascos, cierre perfectamente la tapa y deje que se enfríen a temperatura ambiente. Coloque una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y de consumo preferente.

Los calamares en escabeche se deben conservar en una alacena, y una vez abiertos, en refrigeración.

Rendimiento: 700 g de masa drenada, aproximadamente
Tiempo de preparación: 2 horas

Beneficio

Al elaborar usted mismo esta tecnología asegura la buena calidad e higiene del producto. Además, es una forma de conservar el calamar y aprovechar sus nutrimentos (proteínas, ácidos grasos Omega 3 y vitaminas).

Recomendaciones

De higiene. Es muy importante que cuando elabore sus alimentos, los ingredientes y utensilios estén limpios, pues de ello dependerá la calidad del producto y su conservación.

Talle suavemente con un zacate las verduras con agua y jabonadura.

De elaboración. Los calamares, una vez limpios, puede dejarlos enteros o picarlos a su gusto. La cantidad de condimentos y verduras puede modificarla a su gusto, cuidando de no excederse.

De consumo y conservación. Consuma los calamares en escabeche como botana, en ensalada o acompañados con arroz.

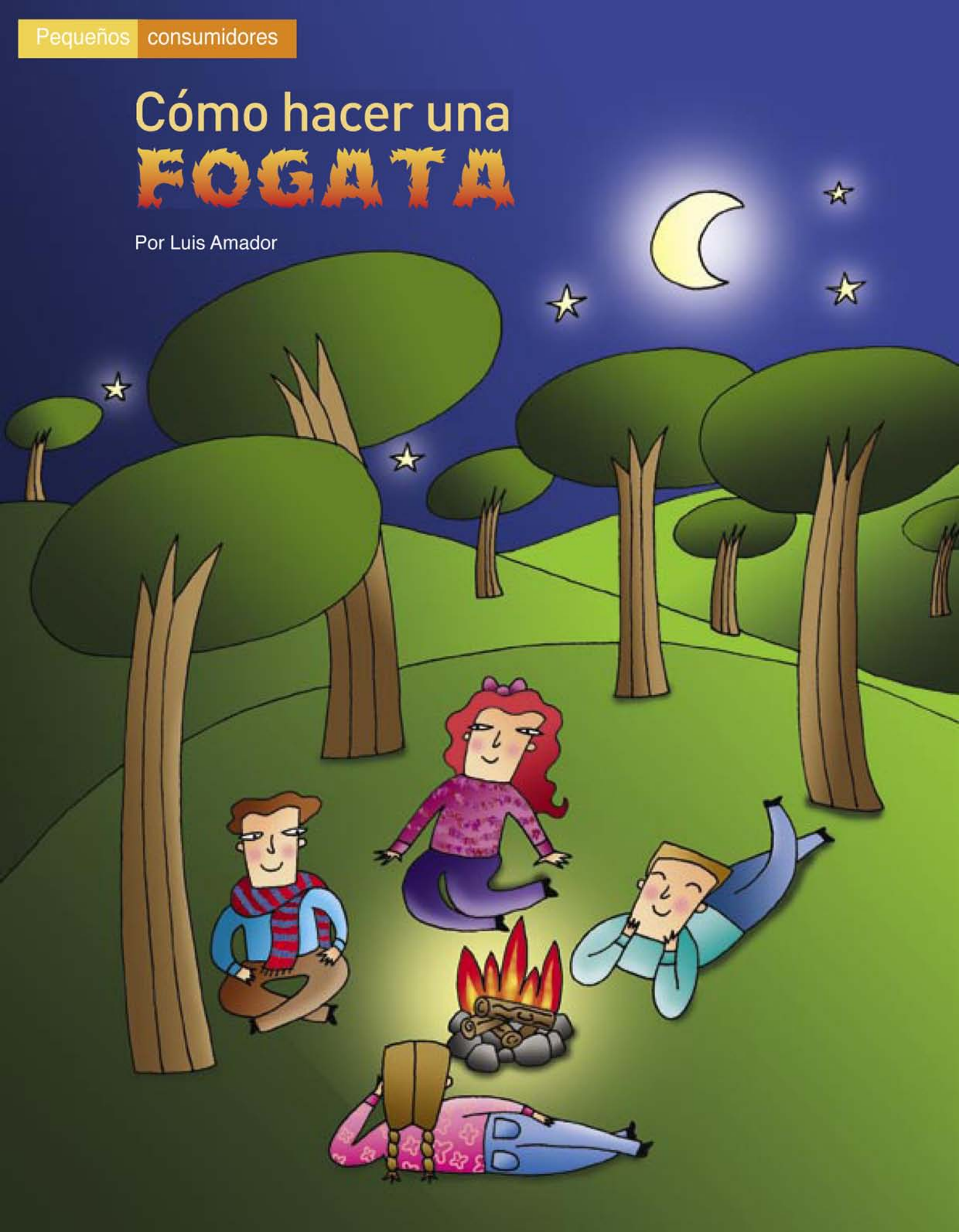
El calamar

Es un molusco cefalópodo, muy nutritivo. Contiene proteínas de fácil digestión, vitamina B12, y ácidos grasos poliinsaturados Omega 3.

Pequeños consumidores

Cómo hacer una FOGATA

Por Luis Amador



Si estas vacaciones sales de campamento, sorprende a tus amigos encendiendo la fogata. Para convertirte en todo un experto sólo necesitas reunir unos cuantos objetos y seguir al pie de la letra los sencillos consejos que aquí te damos, sobre todo para evitar un accidente.

Según algunos investigadores, el hombre comenzó a usar el fuego hace unos 14 mil años. ¿Te imaginas? En aquel tiempo las cosas eran muy diferentes a las de ahora, no había casas ni autos ni aviones, y el hombre debía vivir en cuevas o en refugios naturales, mudándose de un lugar a otro, cazando ciervos, tapires y el imponente mamut, que era dos veces más grande que un elefante.

Los tres principales beneficios que el hombre obtuvo de la domesticación del fuego fueron el abrigo de su calor, que una buena fogata permitía mantener alejadas a las fieras salvajes, y la posibilidad de cocinar sus alimentos.

¿Cómo le hicieron aquellos hombres, si en esos tiempos no había cerillos ni encendedores? Aquí te enseñamos uno de los métodos más populares para encender una buena fogata.

¿Cómo elegir el lugar?

Primero que nada es importante el lugar donde debes poner la fogata. Sitúala lejos de los árboles y de las casas de campaña (por lo menos, debe haber una distancia de 3 metros). También es muy importante cuidar que alrededor no haya cosas que puedan incendiarse, como hojarasca y pastizales secos, pues el fuego podría salirse de control y ocasionar un incendio. Para evitar lo anterior y contener las llamas, debes hacer un círculo de piedras de buen tamaño.

¿Qué necesitas?

Como bien habrás adivinado, es necesario contar con un montón de leña seca y hojas o palitos también muy secos, aunque se vale ser un niño muy precavido y llevar un poco de periódico contigo. La leña la puedes recolectar alrededor del campamento y debe tratarse de palos o ramas secas; te recomendamos que te acompañe un adulto, pues podrías encontrarte con animales ponzoñosos o con trozos de leña que no podrías cargar por ti mismo.

Una recomendación: no se vale cortar ramas de árboles vivos, porque eso es un atentado contra el ambiente.

Por otro lado, también necesitas un palo guía, es decir, una rama o palo verde que debes clavar en medio del círculo de piedras y que sirve para dar estructura a la fogata.

Cómo montar la fogata

Alrededor del palo guía, dentro del círculo de piedras, debes colocar los pedazos de leña, cortados del mismo tamaño, a manera de "casita" (de forma semejante a las tiendas donde viven los apaches de las películas). Entre los trozos de leña deben existir espacios vacíos, lo que permitirá a tu fogata tener bastante aire para ayudar a la combustión.

Por último, en la base de la "casita" debes colocar las hojas secas o el periódico, formando una capa gruesa que te servirá para encender tu fogata.

Una vez completada la estructura de la fogata, puedes encenderla. Para esto no es necesario que te pongas a golpear dos piedras o a frotar un par de palitos –como hacen los cavernícolas en las películas– hasta que te machuques o te duelan los brazos. Para acabar pronto, puedes llevar contigo un poco de alcohol y *con la estricta supervisión de un adulto*, antes de encender un cerillo, rocía un poco de alcohol tanto en los leños como en la hojarasca. Cierra bien la botellita de alcohol y *aléjala de la fogata,* no lo olvides, porque el alcohol es muy inflamable. Ahora puedes usar unos cerillos y prender la hojarasca y el papel en varios puntos alrededor de la estructura para que la leña comience a quemarse.

Precauciones

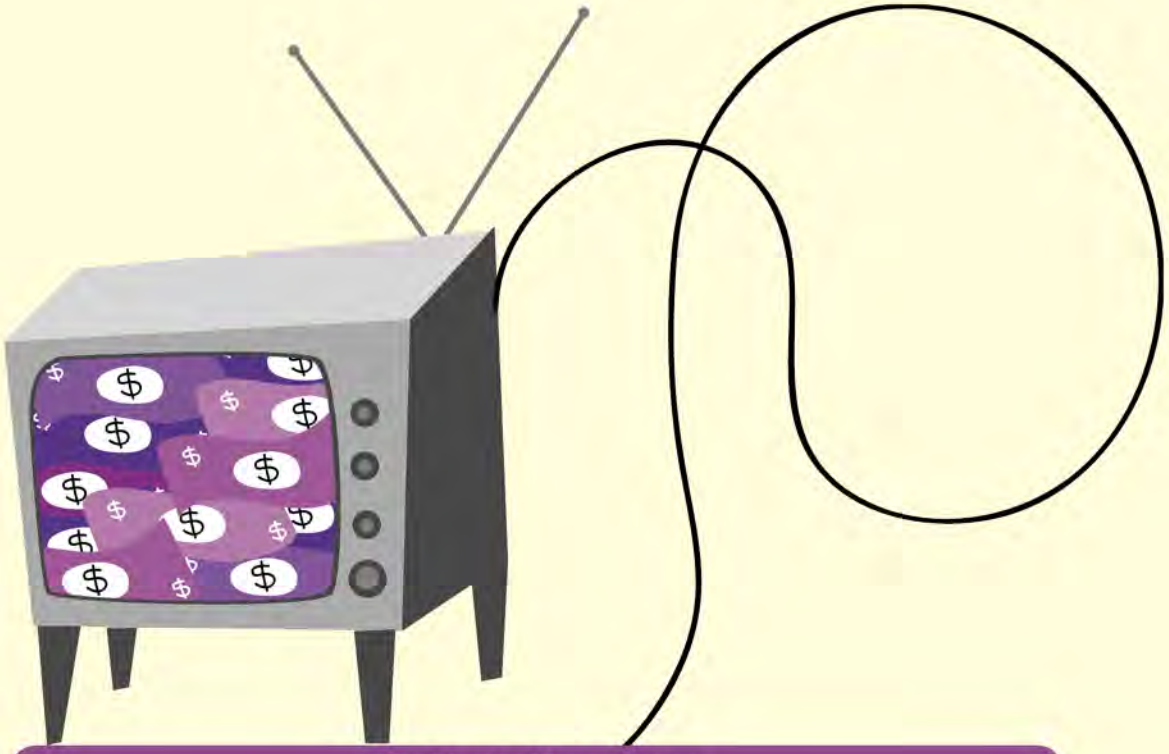
Una vez encendida, debes tener cuidado de no acercarte demasiado a las llamas y mucho menos tocar las piedras, pues se calientan. Cuida también que tus primos o hermanos menores no se acerquen para que no sufran quemaduras. Por otro lado, evita arrojar a la flama objetos ajenos a la fogata, como papeles, envolturas de plástico o platos desechables, con ello sólo contaminas el ambiente y podrías sufrir una intoxicación.

Para alimentar la flama, puedes agregar más leña alrededor del palo guía, una vez que los palos se hayan consumido. Pero *nunca, por ningún motivo, rocíes más alcohol a la fogata,* porque se levantarán grandes llamas que pueden quemarte.

De nuevo es recomendable que la alimentación de las llamas la hagas bajo la estricta supervisión de un adulto.

Apaga la fogata

Una vez utilizado el fuego para calentarte o preparar una deliciosa carne asada, es recomendable que lo apagues. Si la fogata la vas a utilizar al día siguiente, sólo debes usar agua. Por lo contrario, si se levanta el campamento, debes apagarla con abundante tierra o arena que rociarás encima de ella.



Cablevisión miente

Mi esposa y yo estamos suscritos a Cablevisión. En los primeros días de noviembre recibimos una carta y un folleto explicativo en el que la empresa nos informó que comenzaría un programa gratuito de digitalización del servicio, por lo que era necesario registrar todas las extensiones que se tuvieran en las televisiones de la casa.

Traté de registrar mis extensiones por teléfono, pero me dijeron que tenía que acudir a algún módulo de Cablevisión a realizar el trámite. Al día siguiente acudí a la sucursal de la colonia del Valle, en la Ciudad de México. Cuál fue mi sorpresa (y la de muchas otras personas que ahí se encontraban), cuando nos dijeron que por el decodificador de cada extensión nos cobrarían 298 pesos, más 40 pesos mensuales de renta del equipo.

La publicidad que Cablevisión envía a sus suscriptores es engañosa, tendenciosa y no dice la verdad, pues la carta firmada por el director general de esa empresa, que recibí junto con el folleto explicativo dice textualmente: "Para actualizar sus pagos o registrar sus extensiones, le agradeceremos llamar a los teléfonos 5141-4243 o visitar cualquiera de nuestras cuatro sucursales, donde gustosamente le ayudaremos a hacer las gestiones necesarias para que disfrute del nuevo sistema básico digital, que traerá cerca de cien canales al mismo precio de su renta actual".

Además, sus comerciales de televisión tampoco son claros y explícitos, por lo que creo que están infringiendo la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Me gustaría que me asesoraran y publicaran mi caso en su revista.

Ricardo Fernández

La Ley Federal de Protección al Consumidor señala, en sus artículos 32 y 37, que la publicidad que se difunda por cualquier medio debe ser veraz, comprobable y exenta de textos, sonidos o imágenes que puedan generar confusión o inducir a error. Además, los proveedores tienen la obligación de suministrar sus servicios conforme a los términos y las condiciones ofrecidas en su publicidad.

Por lo anterior, si la publicidad de Cablevisión respecto a la digitalización de su señal indica que la conversión no generará ningún costo adicional, la empresa está obligada a cumplir este ofrecimiento. En caso de que Cablevisión insista en hacerle cobros por servicios que su publicidad indica que son gratuitos, acuda a la delegación **Profeco** que le corresponda a formalizar su queja para que podamos intervenir en la solución de su problema. No olvide llevar dos copias fotostáticas de su contrato, de la carta y del folleto informativo, así como una identificación oficial y el nombre y domicilio del proveedor. Para aclarar cualquier duda, comuníquese al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la compra de productos y la contratación de servicios a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Al César lo que es del César

Estuve leyendo su revista de diciembre de 2003, y me decepcioné al ver que en la sección *Yo, consumidor* no resuelven los problemas de las personas que les escriben. Si ustedes no nos ayudan, entonces quién. Ya nos llevó "patas de cabra".

Saludos y perdonen mis críticas.

Luis Campos Flores

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo, buenas o malas, con los demás lectores. **La Revista del Consumidor no tiene las facultades legales para intervenir directamente en la solución de los problemas que plantean los consumidores en sus cartas, pero sí para brindarles la asesoría necesaria con el fin de que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.**

Agradecemos sus comentarios y esperamos haber esclarecido su inquietud.

Telcel no da señal

Compré un teléfono celular marca Motorola, modelo Talkabout 191, en Telcel. El teléfono falló, por lo que lo devolví al distribuidor autorizado, Luis Galicia, para que lo revisara. La vendedora del local me dijo que me lo entregarían en cuatro días, pero, entre pretexto y pretexto, me lo regresaron hasta después de doce.

El teléfono siguió sin funcionar, por lo que me lo cambiaron por uno nuevo, que tenía los mismos problemas. Lo devolví por segunda ocasión para que lo mandaran al laboratorio de Motorola. La misma vendedora me dijo que me lo entregarían en tres días, pero me lo devolvieron casi un mes después. Por si el retraso fuera poco, el teléfono no funcionaba aún.

Traté de que me lo cambiaran por otro modelo, pero se negaron, y me dijeron que la única opción era enviarlo de nuevo al laboratorio. Yo me pregunto para qué, ¿acaso harán algo que no hayan hecho con anterioridad?

Marcelo Sebastián Santos

La compañía de telefonía celular Telcel está obligada a respetar los precios, garantías, modalidades y demás condiciones bajo las cuales usted contrató el servicio. En este caso, Telcel está incumpliendo, pues el teléfono celular que usted adquirió no funciona correctamente, por lo que puede exigir la reposición del producto, una bonificación o la devolución del dinero que pagó por el aparato.

En caso de que el proveedor continúe negándose a entregarle un teléfono que funcione adecuadamente y que cumpla con las características que usted contrató, acuda a formalizar su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio, con dos copias fotostáticas de la factura y la garantía del teléfono, así como su identificación oficial vigente y el nombre y domicilio del proveedor.

Si tiene alguna duda, puede llamar al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

En nuestro próximo número

Foto Juan José Morín

¡Arrasando!

Una aspiradora facilita la limpieza del hogar, sin embargo, si ésta no tiene la potencia necesaria puede resultar más cansado luchar con ella que barrer. En este estudio le diremos cuáles son las aspiradoras que arrasan con todo.

Foto Juan José Morín

A la camita, a la camita…

Los expertos de nuestro laboratorio se "echaron una pestañita" en distintas marcas de sábanas, para decirle cuál de todas le hará tener los más dulces sueños.

Foto Archivo

¡Corre cámara!

El cine fascina a todos, ya sea en un sala cinematográfica o en la de nuestra casa. Conozca en este artículo cómo consumimos cine los mexicanos y cuáles son las diferentes opciones que se tienen para disfrutar del séptimo arte.

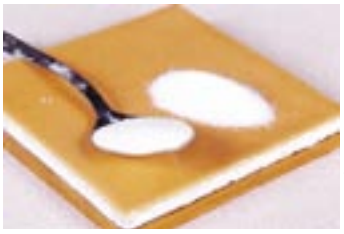


Foto Archivo

¡Azúuuuucar!... pero sin calorías

Descubra en este artículo todo lo que hay detrás de los edulcorantes: qué son, sus mitos y realidades, quién puede consumirlos, en qué cantidad y si son una buena alternativa para quienes quieren controlar su peso o padecen diabetes.

Foto Archivo

No pesque fraudes

Internet ha cambiado nuestra forma de vivir, de comunicarnos y de comprar... pero también de exponernos a riesgos. *Hackers* y demás defraudadores cibernéticos se refugian en el anonimato que da la red para obtener dinero fácil a costa de los demás. En este artículo le diremos cómo identificarlos y no caer en sus trucos.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 80,000 ejemplares.

Sea un consumidor informado... y aproveche esta oferta especial

Paquetes de cinco libros sobre consumo editados por Profeco, a sólo $100.00 cada paquete*

Los paquetes están integrados por cinco de entre estos títulos:

- *Los rituales del caos*, de Carlos Monsiváis
- *El ecocidio permitido*, de Fernando Césarman
- *La medicina está enferma*, de Federico Ortiz Quesada
- *Ver, pero también leer*, de Raúl Trejo Delarbre
- *La nueva alimentación. Cómo evitar nuestra desnutrición oculta y el envejecimiento prematuro*, de Adolfo y Miriam Chávez
- *Plantas, medicina y poder. Breve historia de la herbolaria mexicana*, de Xavier Lozoya Legorreta
- *Consumo-gusto* (caricaturas homorísticas)
- *El humor en el consumo* (caricaturas homorísticas)
- *El consumo al final del milenio* (varios autores)
- *Foro del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, 1995* (varios autores)

Además tenemos a la venta el libro *México, ¿quieres tomarte una foto conmigo? Cien años de consumo*, prólogo de Juan José Arreola. 269 páginas con fotografías, pasta dura. $395.00

* Oferta limitada a 2,740 paquetes y sólo para el D.F. y zona metropolitana. Adquiéralos en el Centro de Documentación e Información sobre Consumo de Profeco (José Vasconcelos 208, Planta Baja, Col. Condesa. México, D.F., teléfono 5625-6700 ext. 6932 y 1037). Únicamente pagos en efectivo.

Vivienda en México

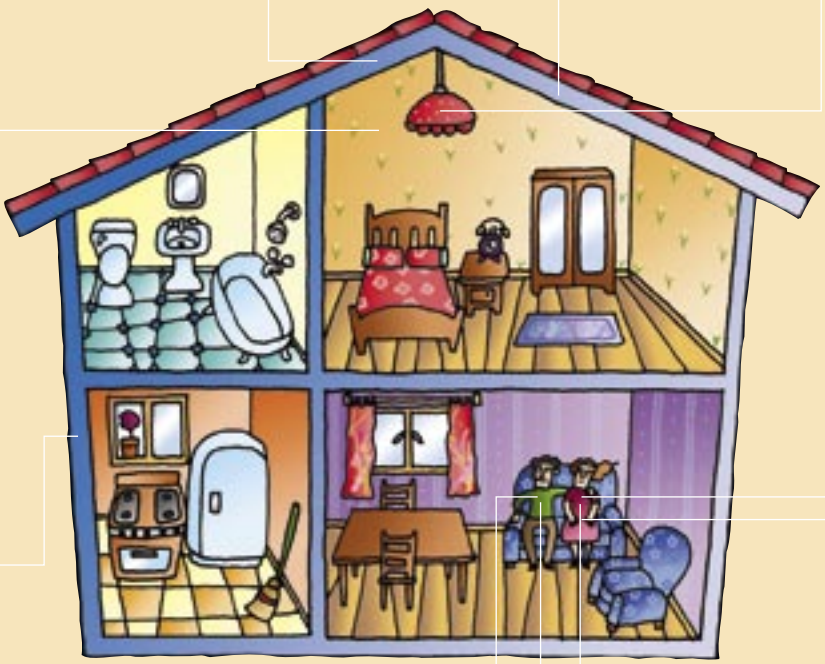
Viviendas en febrero de 2000: 21.9 millones

Hogares propios: 78.7%

Hogares que cuentan con los siguientes servicios: electricidad, 94.6%; agua entubada, 88.5%; drenaje, 77.6%

Cuartos por vivienda: uno o dos, 73.2%; tres o cuatro, 24.9%; cinco o más, 1.5%

Créditos otorgados por el Infonavit en todo el país hasta noviembre de 2003: 271,609



Promedio de ocupantes por cuarto: 1.6.

Promedio de ocupantes por vivienda: 4.4.

Entidades en las que se concentraba 36.4% de las viviendas en 2000: Estado de México, Distrito Federal, Veracruz y Jalisco

Número de personas que vivían solas en México en 2000: 1.4 millones (40% mayores de 60 años; 50% son mujeres)

Proporción de hombres que participaba en las actividades domésticas de sus hogares en 2000: 53.8%.

Hogares en los que en 1998 trabajaban los dos esposos: 34.6%.

Hogares en los que una mujer era la jefa de familia en 1998: 21%.

Ilustración Mónica Miranda

Fuente XII Censo General de Población y Vivienda 2000, INEGI • La evolución de los hogares unipersonales, INEGI, 2003 • Mujeres y hombres en México 2002, INEGI, sexta edición • Infonavit: Comunicado de prensa 062, 28 de noviembre de 2003 • Encuesta sobre violencia intrafamiliar 1999 (ENVIF), INEGI • Indicadores sociodemográficos de México (1930-2000), INEGI

0 10722 58187 9 00325

Exhibir hasta el 31 de marzo de 2004

Número 325 • Marzo 2004

Revista del Consumidor

Profeco